

お く ち な か
お口の中をみてみよう！

しんがた
新型コロナウイルスの^{りゅうこう}流行のため、^は歯の^{けんしん}検診が^{えんき}延期になりました。

いつもと^{ちが}違う^{せいかつ}生活が続くと、^{お く ち な か よ こ}お口の中も^{よご}汚れがちになり、^ばむし歯が^はできたり、^は歯ぐきがはれてきたりします。^{くち な か}鏡で^{じぶん}お口の中をみて、自分でチェックしてみましょう！

～^は歯みがきをして、きれいに^{て あら}手を洗ってから、^{おお くち}大きな口をあけて、^{は いっぱん}歯を一本ずつみていきましょう～

- ☐ ^{は くろ}歯が黒くなったり、^{あな あ}穴が開いているところはありませんか？
- ☐ ^{は あか}歯ぐきが赤くなっていたり、はれたりしていませんか？
- ☐ ^{いた}痛いところはありませんか？
- ☐ ^はぐらぐらしている歯はありませんか？
- ☐ まだ^ぬ抜けていない^こ子どもの^{は した}歯の下から、^{おとな は}大人の歯がはえてきていませんか？
- ☐ ^は歯ならびはどうですか？
- ☐ ^{くち}口をあけたりとじたりすると、^{いた}あごが痛かったり、^{おと}音がしたりしませんか？



おうちの^{ひと}人にもみてもらって、あてはまることがあったら、^{は いしや}歯医者さんに行ってみてもらいましょう。

あてはまることが無かった人も、^{いま}今までどおり、しっかり^は歯みがきをして、^{くち な か}お口の中をきれいにしておきましょう。^{くち な か}お口の中をいつもきれいにしておくことは、^{ば よぼう}むし歯の^{びょうき よぼう}予防だけでなく、^{びょうき よぼう}病気の^{よぼう}予防にもなります。