



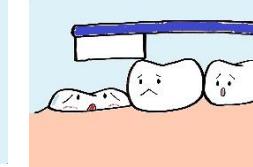
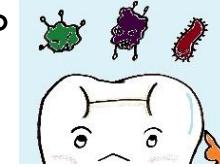
たいせつなおくば

# ◆ だいいちだいきゅうし ◆

6さいころに子どものおくばのうしろからおとなのおくばがはえてきます。  
きをつけないとすぐむしばになってしまいます。

- ◆でこぼこしてよごれがたまりやすい
- ◆せがひくて ハブラシがとどきにくい

むしばにならないようによこから ハブラシをいれてきれいにみがきましょう。  
おうちのひとにしあげみがきもしてもらいましょう。

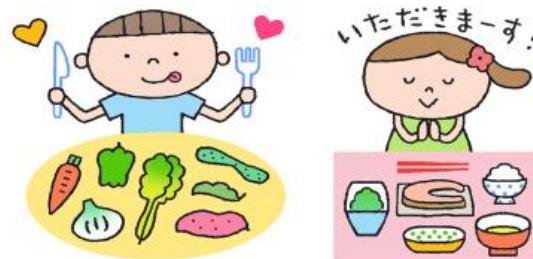


# ◆ すたあのおやくそく ◆

まいにちしよう！

★ すたあのおやくそく ★

**す**ききらいしないで  
よくかんでたべよう



★ すたあのおやくそく ★

**た**べたら「は」をみがこう



★ すたあのおやくそく ★

**あ**まいものはすこしにしよう



# ♦元気な歯になろう♦

♦お口の中のむし歯さんは、砂糖(さとう)をえさにして歯に歯垢(しこう)というすみかを作ります。そのままにしているとむし歯さんはどんどんふえていきます。

(歯垢はデンタルプラークとも言います)

歯垢(しこう)の中でもし歯さんは「酸(さん)」を出して歯をとかしてしまいます。⇒ **むし歯**

♦むし歯にならないために

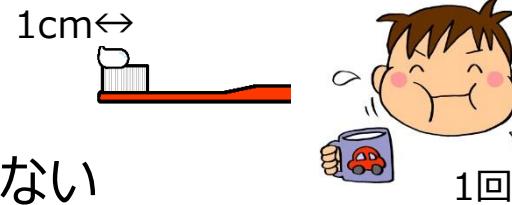
- ・むし歯さんをへらそう → ていねいに**歯をみがこう** 
- ・砂糖(さとう)の少ないおやつ(飲み物)を時間を決めて食べよう → **あまいものは少しにしよう** 
- ・歯を強くしよう → すききらいしないで**よくかんで食べよう**  
**フッ素(そ)**の入った歯みがきざいを使おう 

♦**フッ素(そ)**の働き

- ・歯の表面からとけ出したせい分をもどす
- ・酸(さん)が作られるのをおさえる

♦**フッ素(そ)**入り歯みがきざいの使い方

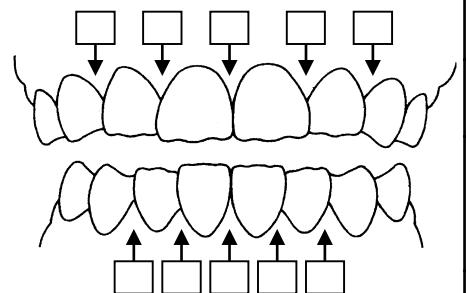
- ・歯みがきざいは歯ブラシに**1cm位**
- ・みがいた後のうがいは**1回**
- ・みがいた後は**1時間位**食べたり飲んだりしない



# ◆ 齒肉は元気？◆

歯肉が赤くはれたり血が出る**歯肉炎**になつていませんか？歯肉を観察してみましょう。

## ◆ 歯肉の観察・ポイント



歯肉	健康な歯肉	歯肉炎
色	薄いピンク色	赤(紫)色っぽい
引きしまり	歯と歯の間にピシッと入っている	ブヨブヨふくらんではれている
出血	出血しない	少しのしげきで出血する

- ◆ 歯と歯肉の境目に歯垢(デンタルプレーカー)が残っていないようていねいに歯みがきをしましょう。  
(歯垢は**細菌**のかたまり！)
- ◆ 規則正しい生活や食事で体も歯肉も健康に過ごしましょう。

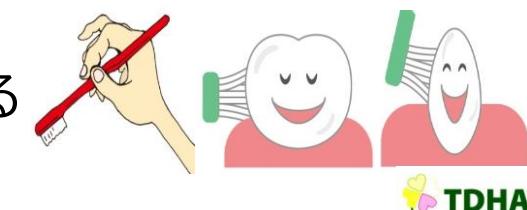
## ◆ 鏡で確認

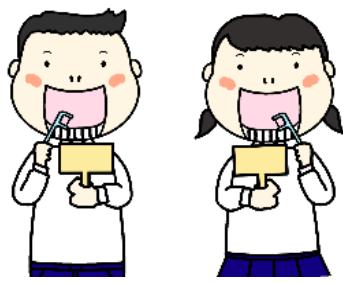
歯ブラシがきちんと当たっているか鏡で確認しよう



## ◆ 歯みがきのポイント

- ・鉛筆を持つように
- ・毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・軽い力で小刻みに動かす





# ♦デンタルフロスを使いましょう ♦

## ♦歯と歯の間の清掃

- ・歯ブラシだけでの歯みがきでは歯と歯の間に毛先が十分に届かず歯垢(デンタルpla-que)が残ってしまいます。
- ・むし歯や歯周病の予防のためにデンタルフロスを使って歯と歯の間を清掃しましょう。

## ♦デンタルフロスの使い方(ホルダーフック)

- 1、鏡で確認して歯と歯の間に糸の部分を当てます。
- 2、糸をゆっくり小さく動かしながら中に入れます。
- 3、歯の側面に沿わせて歯肉の少し中（1～2mm）まで入れ、上下に動かして歯垢を取り除きます。隣り合った歯の側面も同様に清掃します。

- 4、ゆっくり小さく動かしながら糸を取り出します。

## ♦使うときの注意点

- 1、歯と歯の接しているところ(コンタクトポイント)は入れる時に少しきつく感じます。**強い力で入れると歯肉を傷つける**ので注意しましょう。
- 2、歯肉に炎症があると使用初めの頃に出血をすることがあります。出血が続いたり痛みがあるような場合は歯科医院で相談しましょう。
- 3、糸が引っかかったり切れやすい場合は、むし歯になっていることもあります。歯科医院で相談しましょう。
- 4、使い方がわからなかったりうまく使えない場合は歯科医院に相談しましょう。