



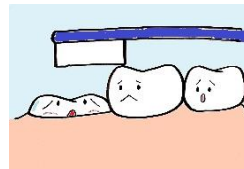
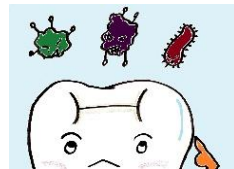
たいせつなおくば

◆ 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 ★

すききれいしないで
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)の中でむし歯さんは「**酸(さん)**」を出して歯をとかしてしてしまいます。⇒ **むし歯**

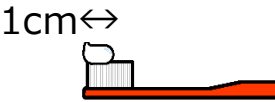

◆むし歯にならないために

- ・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

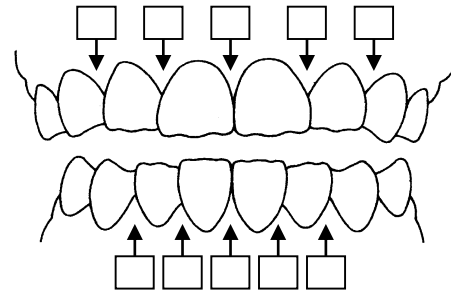
- ・歯みがきざいは歯ブラシに**1cm**位 
- ・みがいた後のうがいは**1回** 
- ・みがいた後は**1時間**位食べたり飲んだりしない



◆ 歯肉は元気？ ◆

歯肉が赤くはれたり血が出る**歯肉炎**になっていませんか？ 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(デンタルプラーク)が残っていないように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。

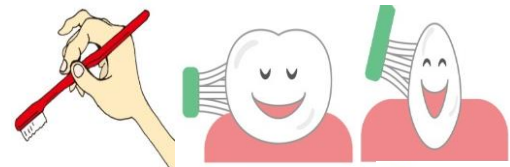
◆ 鏡で確認

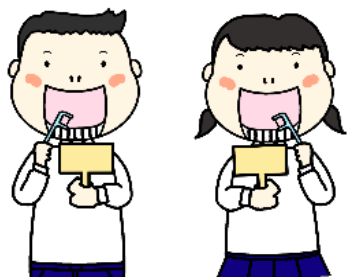
歯ブラシがきちんと当たっているか**鏡**で確認しよう



◆ 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◆

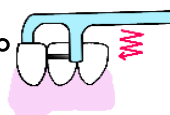
◆歯と歯の間の清掃

- ・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(デンタルプラーク)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(ホルダーつき)

1、鏡で確認して歯と歯の間に糸の部分当てます。

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。
強い力を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は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。