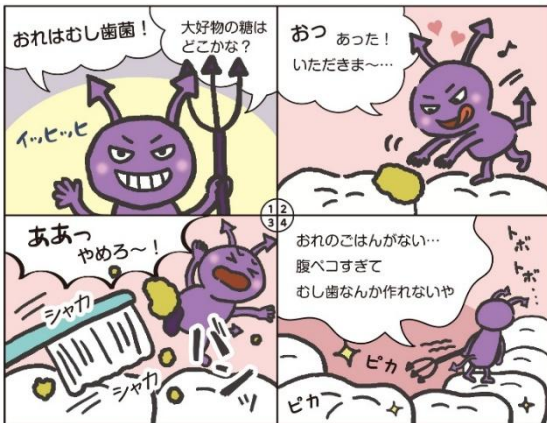


は たいせつ 歯を大切にしよう!!

むし歯をつくる3つの要素は、①食べ物(糖)、②むし歯菌、③歯の質です。
特に、①と②は、歯みがきや食べ方の習慣が大きく関わってきます。よい習慣を身につけて、
むし歯ゼロを目指しましょう!

むし歯菌と競争だ!



ポイント 食べた後歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

①食べ方の習慣



口の中に食べ物が入っている時間が長いほど、むし歯になりやすいです。だらだら食べはやめて、時間をきめてよくかんで食べましょう。

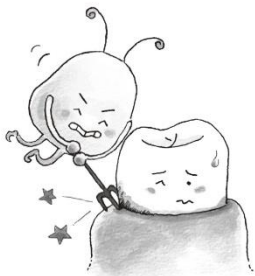
②歯みがきの習慣



歯みがきで、口の中のよごれを落とし、むし歯菌の活動をおさえることが大切です。正しいみがき方で、毎日歯みがきをしましょう。

よごれ(歯垢)がたまりやすい場所 気を付けて歯みがきしよう!!

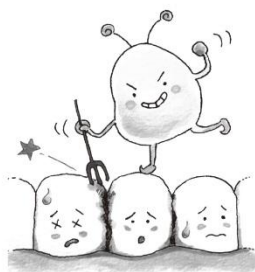
歯と歯ぐきの間



歯ぐきにそって、
みがきましょう。



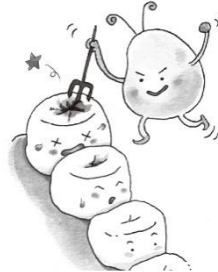
歯と歯の間



こきぎみにシャカシャカ
みがきましょう。



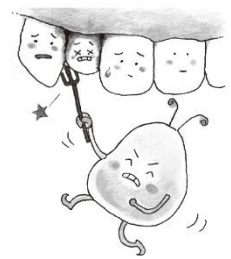
お口歯のみぞ



いろいろな方向から、歯ブラシを
当ててみがきましょう。



歯ならびがでこぼこ しているところ



歯ブラシを立てて、
たてみがきしましょう。

