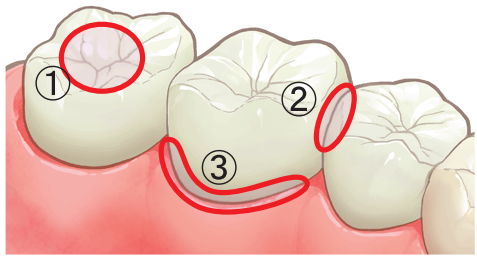


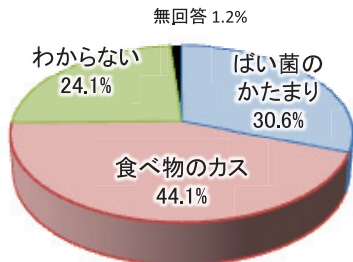
ばいきんをへらそう

上手に歯みがきをしよう



歯垢(プラーク)は「ばいきんのかたまり」です。ばいきんにはむし歯、歯周病などがあるよ。

Q. 歯垢(プラーク)は何だと思いませんか？



「4人に1人は知っている」



むし歯にしやすいところ

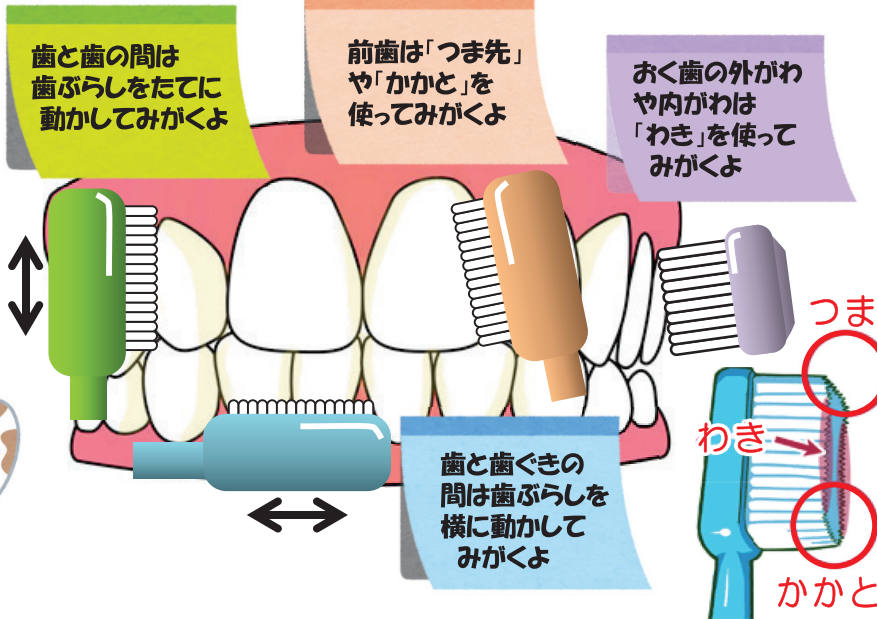
- ① おく歯のみぞ
- ② 歯と歯の間(の歯)
- ③ 歯と歯ぐきの間(の歯)

歯周病にしやすいところ

- ② 歯と歯の間(の歯ぐき)
- ③ 歯と歯ぐきの間(の歯ぐき)

自分の歯ならびにあったみがき方をしよう

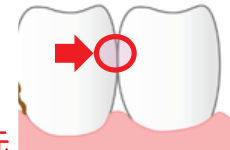
夜の歯みがきは大事だよ！



歯と歯のあいだは歯ブラシだけではみがきにくいよ！

※糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使おう。
※正しい使い方は歯医者さんに教えてもらおう。

歯と歯がくっついていっているところは歯ブラシがとどきにくいよ

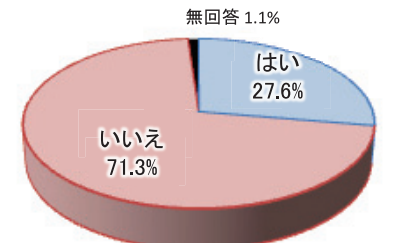


そんなときは...

糸ようじ！

歯間ブラシを使うときもあるよ！正しい使い方を歯医者さんに教えてもらってね。

Q. 歯と歯の間を磨いていますか？(歯間清掃器具を使用)



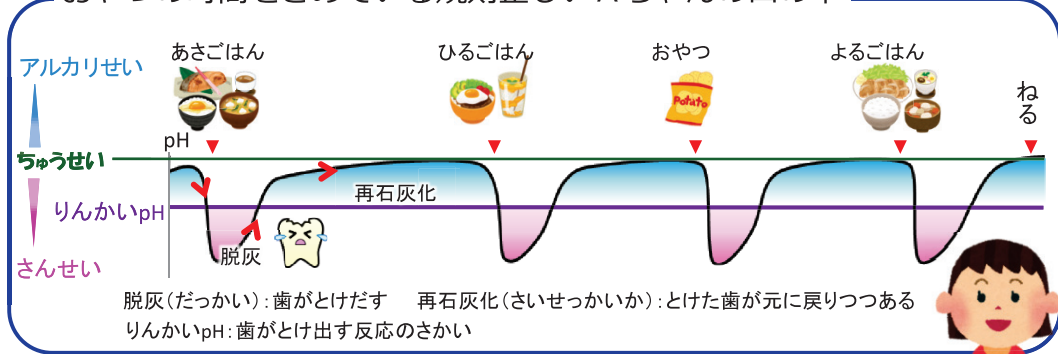
「4人に1人は使っている」

むし歯さんの「えさ」をへらそう

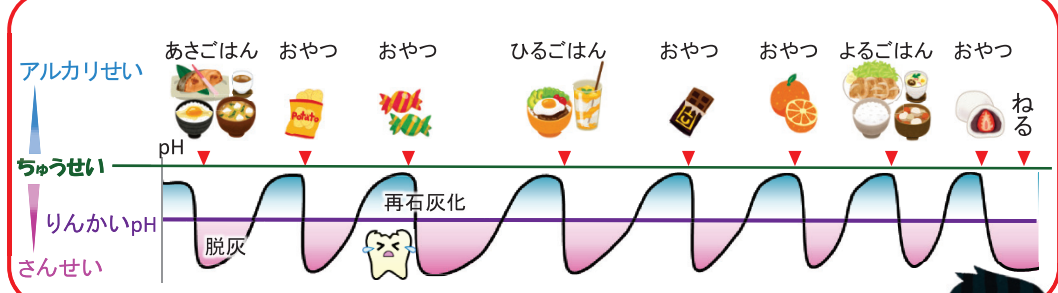
上手におやつを食べよう

食べるたびに口の中が酸性になって歯がとけやすくなるぞ！

おやつの時間をきめている規則正しいAちゃんの口の中

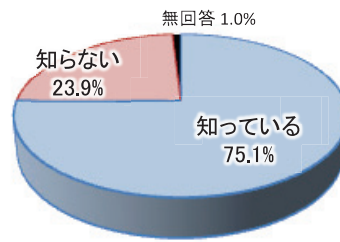


おやつの時間をきめずにだらだら食べているBくんの口の中



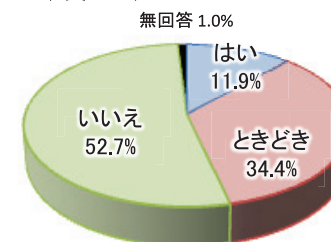
おやつの回数が少ないと、歯がとける回数も少なくなるよ。
ねる前におやつをたべると、ねている間に歯がとけやすくなるよ。

Q. おやつ回数がむし歯と関係があることを知っていますか？



「4人に3人は知っている」

Q. 寝る前にお茶・水以外のものを飲食しますか？



「2人に1人は食べない・飲まない」

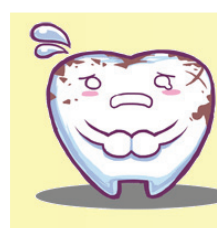
むし歯さんはえさ(糖)をたべて酸をだすよ
酸で歯がとけていくよ
これがむし歯だよ

カルシウム

むしばきんのえさはさとうだけじゃない！

いつも食べるおやつに入っていますか？

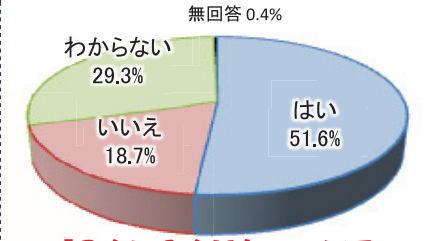
家の人といっしょに調べてみよう♪



野菜ジュースには砂糖がスティックシュガー(3g)おおよそ2本分は入っていることもあるよ



Q. 果汁100%ジュースや野菜ジュースはむし歯の原因になると思いますか？



「2人に1人は知っている」

果汁100%ジュースや野菜ジュースの中にむし歯さんのえさが入っていることもあるよ。

だから、夜の歯みがきは大事だよ！

砂糖、果糖、麦芽糖

～むし歯にしやすい糖ランキング～



※「果糖」はハチミツや果物に入っているよ

※「麦芽糖」はキャラメルやグミに入っているよ