むし歯に注意!

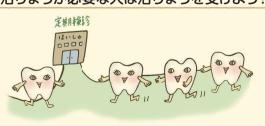


すべてのことがらが重なって、 むし歯ができます。

定期的に歯科医院へ行こう!

学校の歯科検診の結果をもって 歯科医院へ行こう!

- ●むし歯、歯肉炎のチェックを受けよう!
- 歯みがきチェックを受けよう!
- ●フッ素塗布を受けよう!
- 治りょうが必要な人は治りょうを受けよう!



生活習慣にも気をつけよう!

◆ あてはまると要注意! ✓

- □ 朝ごはんを食べない日がある
- □ ジュースやおやつをちょこちょこ食べる
- □ あまいものが好き
- □ 炭酸飲料やスポーツ飲料が好き
- □ 夜おそくにおやつを食べる
- □ 夜ふかしをよくする
- □ ねる前に歯をみがくことを忘れる
- □ 糸つきようじやデンタルフロスを使っていない
- □ あまり端まない

8020運動(ハチマルニイマル運動)

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」 という運動です。生涯にわたり自分の歯でものを 噛むことを意味します。

噛ミング30(カミングサンマル)

ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチ フレーズです。よく噛んで食べましょう。

- TEL.238-0123
- TEL.270-8100

- TEL.362-8681

アンド CHECK & むし歯と歯肉炎

> きれいなお口で み りょく アップ 魅力up!



はにまる歯式丸

み 美が呼

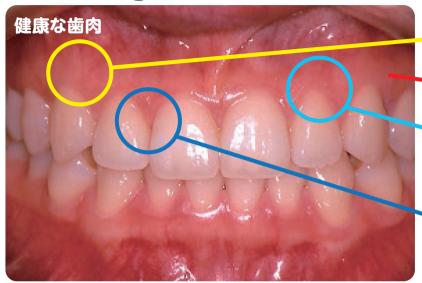




口の中を観察してみよう



自分の歯肉を チェック!



- うすいピンク色 (´)
- ・引きしまっている ()
- ミカンの皮のように () プツプツしている (スティップリングといいます)
- ★ 歯と歯の間が三角形に()とがっている

歯肉炎とは?

<歯肉炎の見分け方>

- ●歯肉が赤色から赤むらさき色をしている
- ●はれてブヨブヨしている
- ●丸くふくらんで厚みがある
- ●歯みがき程度の軽い刺激で出血する





資料提供:愛知学院大学歯学部小児歯科学訓

しっかり歯みがきができていないと、**プラーク (歯垢)** が付着します。

プラークは、**細菌のかたまり**です。細菌が作り出す毒素によって、歯肉に炎症がおき、歯肉炎になります。

歯肉炎は、ていねいに歯みがきをしてプラークを取りの ぞけば改善していきます。

自分に合った歯みがき方法を工夫しましょう。

歯みがきポイント

- ●どの部分をみがいているか鏡で確認しながら、みがくようにします。
- ●歯と歯肉のさかいめに歯ブラシの毛先をあて、 軽い力で小きざみに動かします。
- ●歯の形や歯ならびにあわせてみがきます。

、 歯と歯の間の / 、プラークをとろう!//

歯ブラシではプラークが 6割ぐらいしかとれないの。



糸つきようじの使い方

- ①歯と歯の間を前後にすべらせながら、糸をゆっくりと入れる。歯肉にいきなりあたらないように注意!
- ②歯と歯の間、歯肉のところまで糸が入ったら、 歯にあてながら前後に動かし、プラークをとる。 歯と歯の間から取り出す。

糸つきようじに慣れたら、 デンタルフロスも使ってみよう!



ゆっくり入れて ゆっくり取り出す



カをいれすぎないで 使うのがポイント!!