



いい は
11月8日になるため
は ぐち
に歯や口に
よ
良いこと、
やってみよう！

① むし歯を治していない人は早めに

歯医者さんで治してもらいましょう！

むし歯は自然に治りません。そのままほうっておくと、どんどんひどくなることもあります。「もうすぐはえかわるから。」とおもっている人もいるかもしれませんが、これから生えてくる大人の歯（永久歯）がむし歯になりやすくなります。きちんと歯医者さんへ行って、相談しましょう。



* 11/4 現在

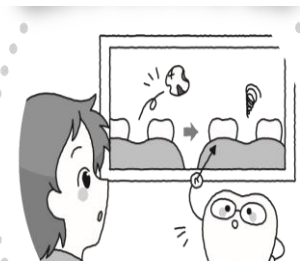
② 考えてみてください。もし、歯が
なかったら・・・？

食べ物の味を楽しむだけではなく、食べ物を細かくかみくだいたり、表情を作ったり、発音を助けたり体のバランスを保ったり・・・歯にはたくさんの役割があります。体の中でもとても重要なパーツなのですね。



③ 歯は簡単には取り替えられません。

髪やつめは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃からていねいに歯みがきをして健康な歯を保ちましょう。



④ 年をとってもずっと一緒に

「8020運動」は80歳になっても20本歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いを込めて始まりました。ずっと大切にしてくださいね。

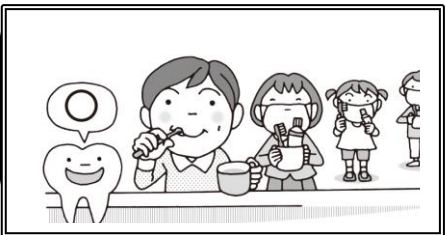


あたら せいかつ は
新しい生活スタイル ～歯みがきバージョン～

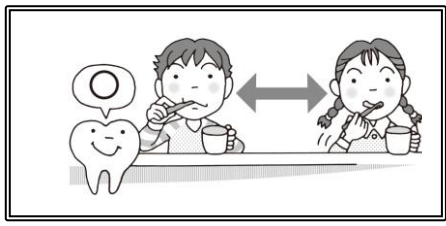
しんがた かんせんよぼう せいかつ か は
 新型コロナウイルス感染予防のために、生活のしかたが変わってきたところがあります。歯みがきのしかたもそのひとつです。



歯みがきをしている時は特に密にならないように。ディスタンスを十分にとりましょう。



マスクを外している時は一番注意が必要です！みがいている間はしゃべらない、人の方を向かないでみがきましょう。



は びょうき ししゅうびょう し
★歯ぐきの病気「歯周病」を知っていますか？

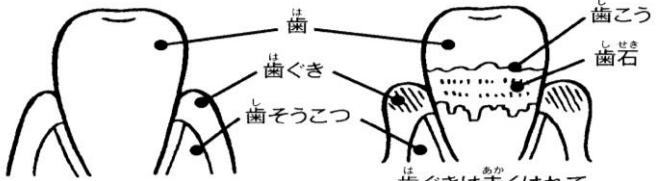


歯みがきをちゃんとしないと歯こうがたまり、むし歯になるだけでなく、「歯しゅう病」になってしまうよ。どんな病気かせつ明しよう。

歯しゅう病とは

歯しゅう病とは、「歯ぐきが赤くはれて血が出たり」（「歯肉えん」というよ）、それがひどくなってさい後には「歯をささえるほねがとけたり」（「歯しゅうえん」というよ）する病気です。原因は、みがきのこした歯こう（プラーク）の中にすんでいる、歯しゅう病きんです。

☺ けんこうな歯ぐき ☹ 歯しゅう病の歯ぐき



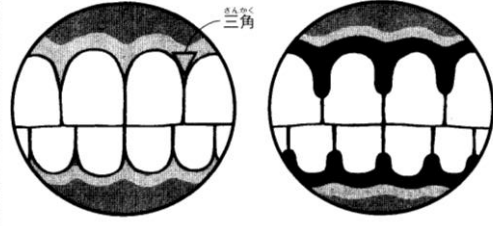
歯ぐきはピンク色で、引きしまっている。

歯ぐきは赤くはれて、血が出やすい。

↓ ひどくなると…
 うみが出たりささえるほねがとけて、歯がぬけることもある。

歯ぐきをチェック！

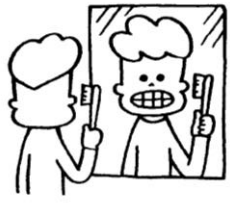
☺ けんこうな歯ぐき ☹ 歯しゅう病の歯ぐき



ピンク	色	赤
さんかく・ひきしまっている	かたち	丸くあつい・はれている
ない	出血	ある

チェックしてみよう！

歯みがきをしているとき、歯ブラシに血がついていないかチェックしてみよう。もし血がついていたら、どこから出ているのか、歯ぐきのじょうたいもよくかんさつしよう。気になるところが見つかったら、歯医者さんに相談しよう。



は は
 歯や歯ぐきをけんこうにするために

をがんばります！！