



いい は  
11月8日になるため  
は くち  
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！

気付いている人もいるかもしれませんが、むし歯は、  
歯だけの問題だけでなく、胃腸や、顎、脳など体全部と  
つながっています。歯の調子が悪いと、全力で集中し  
たり、運動したりすることができなくなります。歯が痛  
いな、調子が悪いなと思ったら、おうちの人に伝えて早  
めに歯医者で治してもらいましょう。



② 歯ブラシやフロスを使いこなしましょう。

歯ブラシだけでなく、フロスなどを使って歯と歯の間  
や、歯や歯肉の隙間に残った歯垢を落とすことが大切で  
す。しっかりみがいたつもりでも、ブラシなどが古いと  
半分も汚れは落とせていないのです。ブラシやフロスのメ  
ンテナンスもそろそろ自分で管理しましょう。1か月に1  
度はおうちの人に「交換して」と伝えられると良いですね。



③ よく噛んで食べましょう。

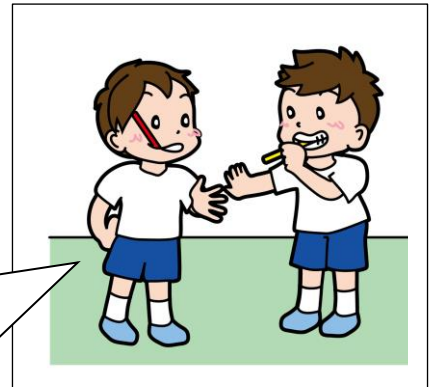
よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。しっ  
かり噛むことで、食べ物のうまみを感じることができます。  
また、たくさん噛むと脳が刺激され、食べすぎを防ぐこと  
もできます。あごや歯ぐきが刺激され、唾液がたくさん出  
ると、むし歯や歯周病の予防にもなるのです。一口食べ  
物を口に入れたら、30回噛んでみてください。きっと、い  
つもより美味しく感じますよ。



# は 歯みがきのマナー★安全に歯をみがこう



は 歯ブラシを口に入れたま  
ま、絶対に歩かない！  
とても危ないです。



は 歯みがきをしている間は  
しゃべらない！  
しぶきが飛び散ってしま  
います。

スポーツ選手の

歯  
はきれい!?



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな  
歯だな」と思ったことはありませんか。それもそ  
のはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると  
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて  
噛み合わせが悪くなると、体のバラ  
ンスが崩れて、良いパフォーマンス  
ができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると  
回復することはありません。しっかりと歯  
みがきして大切な歯  
を守りましょう。



## は 歯みがきで感染予防??

体には、病気の細菌やウイルスと戦う力「免疫」というシステムがあり  
ます。だいたいの病気は、この免疫の働きによって、悪くならずすんでいます。もともと口の  
中には、よい菌と悪い菌がいます。この悪い菌が増えて、さらに外からウイルスや細菌が入って  
くると体の中にある「免疫」という病気と戦う力が体を守りきれなくなってしまうのです。  
悪い菌を減らす方法は歯みがきです。口の中の清潔が感染症予防にもつながるのです。



6月に歯や歯肉について学習したことを覚えていますか。もう一度思い出して、歯に良い生活  
について考え、自分でできることをやっていきましょう。



は  
歯をけんこうにするために

をがんばります!!