



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

① 歯医者さんと仲良しになりましょう。

『歯医者さん』とは「チュイ〜ン」とか、「ガリガリ！」とか嫌な音をたてられながら痛い思いをする所だと思いませんか？それはむし歯になってしまった人だけの話です。お口の中をチェックしたり、上手な歯みがきの仕方を教えてくれるところでもあります。近くの歯医者さんと仲良くなって、健康な歯をつくるお手伝いをしてもらいましょう。



② 自分から歯みがきをしましょう。

「歯みがきをしなさい！」と、おうちの人に言われる前に、自分から歯みがきができるようになりましょう。基本は「食べたらかみく。」何かを食べたり、甘いものを飲んだりした後はみがくクセをつけましょう。寝る前はとくに念入りにみがくことをおすすめします。



③ 楽しく歯みがきできる工夫をしてみましょう。



はみがきアプリの例

「歯みがきは嫌だな、面倒くさいな」なんて思っている人におすすめ情報です。歯みがきを楽しくする工夫をすれば良いのです。

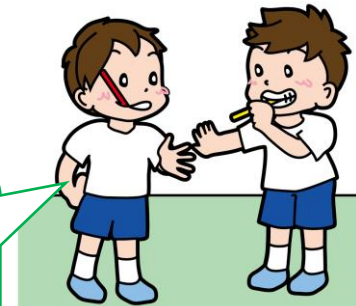
例えば、歯みがきタイムには好きな音楽をかけてその時間はしっかりみがくとか、アプリを使ってゲームしながら歯をきれいにするなど、方法はたくさんあります。一日3回ある「歯みがきタイム」を楽しい時間にできるよう考えてみましょう。おうちの人と相談して工夫してみてくださいね。

は 歯みがきのマナー★安全に歯をみがこう



は 歯ブラシをくちい入れたまま、
ぜったいある 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。



むし歯 になりやすい 生活をしていませんか？

は 歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、
そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり 食べる

あま 甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに 食べる

えき くち なか
だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないでだ
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら 食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



こころ あ 心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



は 歯をけんこうにするために

をがんばります！！