



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、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、調子が悪いと思ったら、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みがくポイントを舌でチェック！！

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック



前歯の裏側
奥歯の後ろ
ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

③楽しく歯みがきできる工夫をしてみましょう。



「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」を楽しむ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。

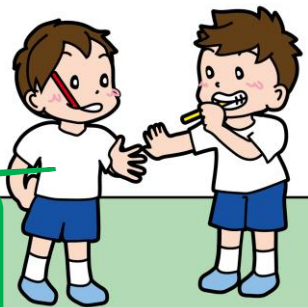
歯みがきアプリの例

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。



きになる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。
口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。



舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。

舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみましよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出てることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
 - 飛行機に乗ったとき
 - 高層階のエレベーター
 - 乗り物で長いトンネルを通るとき など
- 痛みが出たら早めに歯医者さんへ



歯の気圧痛



は 歯をけんこうにするために

をがんばります！！