



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

はいしゃ なお
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。」と思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。



② 歯ブラシを1か月に一度を目安に交換

しましょう。

せっかく一生懸命みがいても、ブラシが古いと半分しか効果が出ません。みがく力が強い人は特に気をつけてブラシをチェックしましょう。ブラシが開いていたら、おうちの人に言って新しいものに交換しましょう。年齢に合わせた子供用歯ブラシがお勧めです。



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。



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～

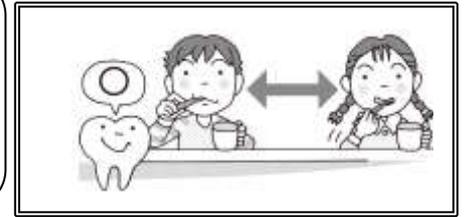
新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんよぼう}感染^{せいかつ}予防^かのために、生活^はのしかた^はが変わ^かってき^かたところ^はがあります。歯^はみがき^はのしかた^はもそのひとつです。



歯^はみがき^はをしてい^とる時^はは特^とに密^{みつ}にならない^なように。ディスタ^でンス^いスを十^{じゅう}分^{ぶん}にとりま^しよう。



マスク^はを外^{はず}してい^とる時^はは一番^{いちばん}注意^{ちゅうい}が必^{ひつ}要^{よう}です！み^みがいてい^いる間^{あいだ}はしゃべ^べらない、人^{ひと}の方^{ほう}を向^むかないでみ^みがきま^しよう。



6月^{がつ}に歯^はや歯^は肉^{にく}につい^て学^{がく}習^{しゅう}したこ^とを覚^{おぼ}えてい^ますか。も^う一^{いち}度^ど思^しい出^だして、歯^はに良^よい生^{せい}活^{かつ}につい^て考^{かん}え、自^じ分^{ぶん}で可^かん^がるこ^とをや^ってい^きま^しよう。

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢^{はこう}を狙^{ねら}いうち

むし歯^{むしは}も歯^は周^{しゅう}病^{びょう}も歯^は垢^{こう}（細菌^{さい菌}のかたまり）が原^{げん}因^{いん}で起^{おこ}ります。う^がい^では取^とれま^せんが、歯^はブラ^しで歯^は垢^{こう}をこ^すり落^おとすこ^とでど^ちら^の病^{びょう}気^きも防^{ぼう}げま^しよ。

いいこと習慣 02 ストップ！ おやつ^{おやつ}の^だら^だら^ら食^くべ

むし歯^{むしは}菌^{きん}は食^くべ^の物^{ぶつ}の糖^{とう}分^{ぶん}か^ら酸^{さん}を^つり、歯^はを溶^とか^しま^す。歯^はがど^んど^ん溶^とか^され、むし歯^{むしは}に^なる^のを^防ぐ^ため、お^{やつ}は時^じ間^{かん}を^決め^て食^くべ^まし^よ。

は 歯^はを^{けん}こう^にす^るた^めに

を^がん^ばり^ます！！



う^らに^は歯^はや口^{くち}の^{けん}こう^につ^いて保^ほけん^いん^{かい}の^{ねん}せい^かの⁶年^{ねん}生^{せい}が^かき^いて^くれ^た作^{さく}文^{ぶん}が^あり^ます。ぜ^ひ、読^よん^でみ^てく^ださ^いね！！