



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！

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、調子が悪いなどと思ったら、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！！

歯垢ができやすい場所、たまりやすい場所は特にねいにみがくようにしましょう。

歯ブラシのパーツ（つま先、かかと、わき）を上手く使って、ブラシをしっかりとあてブラッシングしてください。

みがいた後は、自分の舌で歯をなぞってみてください。つるつるしていたらみがけています。ざらざらしている所はまだ歯垢が付いています。



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 **オ ス ス メ ゲ ッ ズ**

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

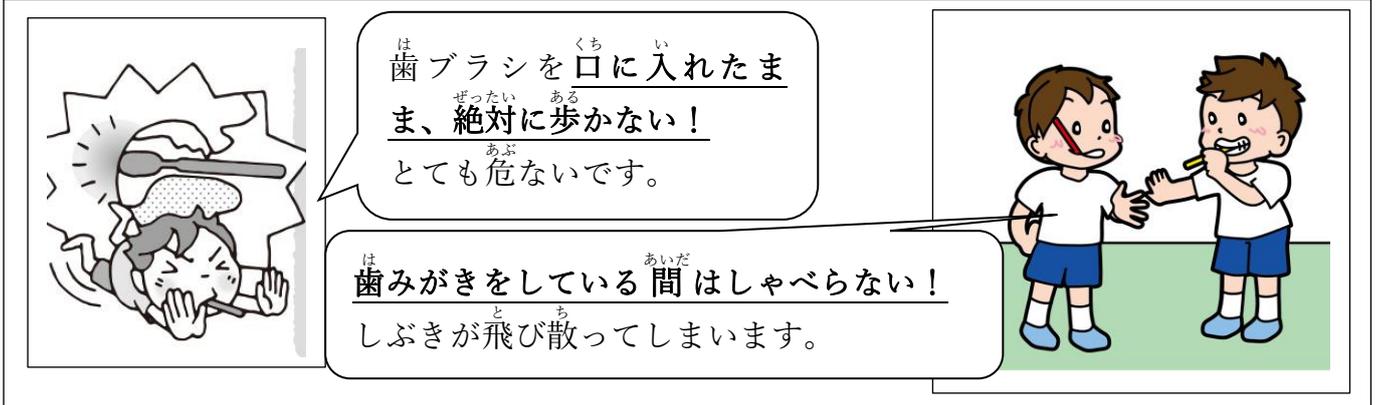
番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

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。

虫
歯は感染する？

虫歯菌がいるのは歯垢の
なかなので、空気感染はしま
せん。それでも感染するこ
とがあります。
口の中の歯垢にいる虫歯
菌が、食べ物に含まれてい
る糖質をエサにして酸を作
り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯
菌になってしま
います。
そのため、虫歯のある人
とな人が回し飲みをした
り、箸やスプーンなどを共
有したりした時、唾液と一
緒に虫歯菌が移動すること

があります。このような場
合は注意が必要です。とは
いえ、虫歯菌が口の中に入
ったらすぐに虫歯になるわ
けではないので大丈夫です。
日頃から丁寧に歯みがきを
行い、大切な歯
を守りましょう。

歯
はきれい！?

スポーツを
ス
ポ
ー
ツ
選
手
の
み
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、歯が本でも抜けて
か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。

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！！