

# 歯を大切にしよう


6月保健室掲示

こんなことはありませんか？


線をたどって  
みてみよう！




**食** べものを口に入れたあとは、口の中が酸性になります。酸性の口の中は、歯の表面がとけやすく、歯にとってよくない環境です。  
だらだら食べていると口の中はずっと酸性のままなので、むし歯になりやすい口の中になってしまいます。



**ね** ている間は、あまりだ液が出ません。だ液が口の中のそうじをしないので、ばい菌がどんどん増えていきます。ばい菌の中には、むし歯や歯周病をおこすばい菌がたくさんいます。  
ばい菌を増やさないために、ねる前にはしっかり歯をみがきましょう。




**口** の中のむし歯菌は、食べものの「糖」をつかってネバネバしたものをだし、歯にくっつきます。これが歯垢です。歯垢の中のむし歯菌は、歯の表面をとかす「酸」を出して、むし歯の穴を広げることができます。  
だからむし歯菌は糖が好き。あまいものは「糖」が多いので、とくに「糖」が大好きです。



**よ** くかむと、よくだ液が出ます。

- だ液は食べかすや口の中のばい菌を洗いながしてくれます。
- 食べたあとの口の中は酸性になります。酸性の口の中は、むし歯になりやすい環境です。でもだいじょうぶ。だ液が、酸性になった口の中を洗って、もとにもどしてくれます。

あまりかまないのだ液がへってしまうため、むし歯になりやすいのです。



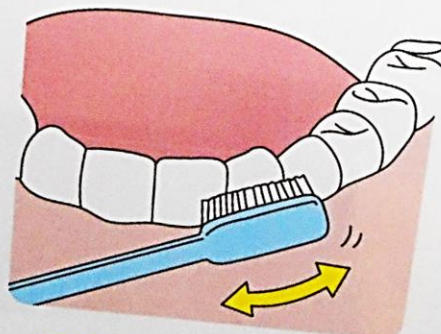


# はみがきするときのコツ

食べたあとと  
ねる前には  
歯をみがきましょう



1本ずつていねいに  
みがきましょう



こきざみに動かします

毛先がひらいていない  
歯ブラシを使いましょう

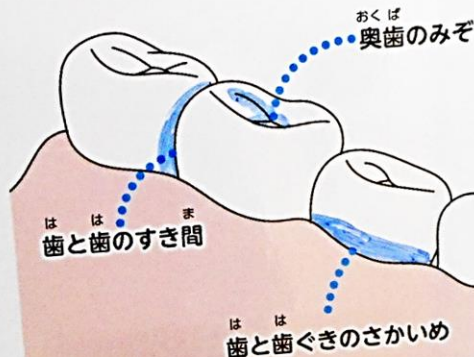
後ろから見たとき、毛先が  
はみ出していたら、  
新しい歯ブラシに  
かえましょう



交換したほうがいい  
歯ブラシです



歯垢のつきやすい  
ところをとくにしっかり  
みがきましょう



歯ブラシで歯垢を取ってみよう