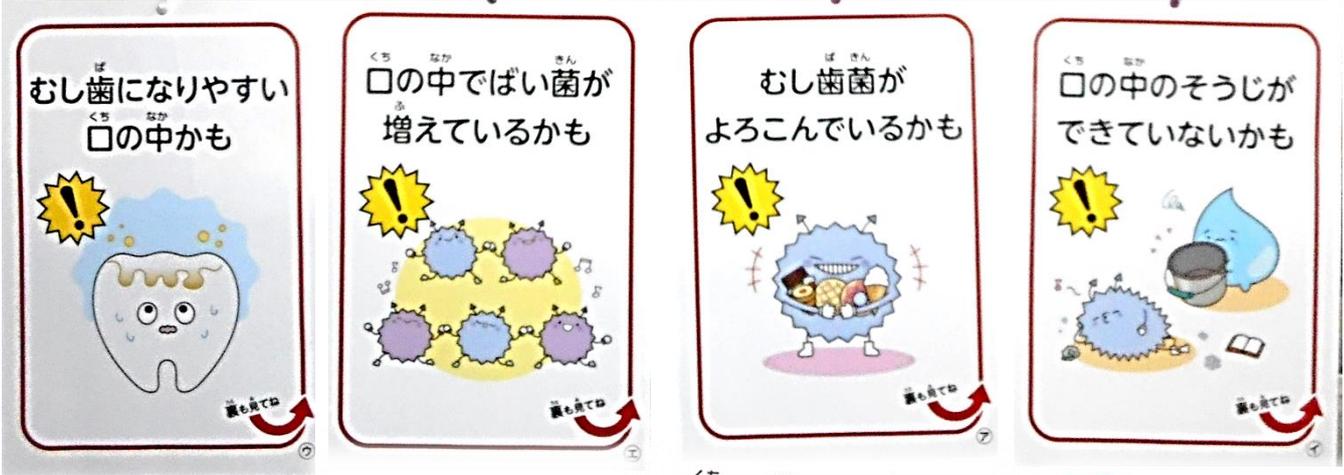
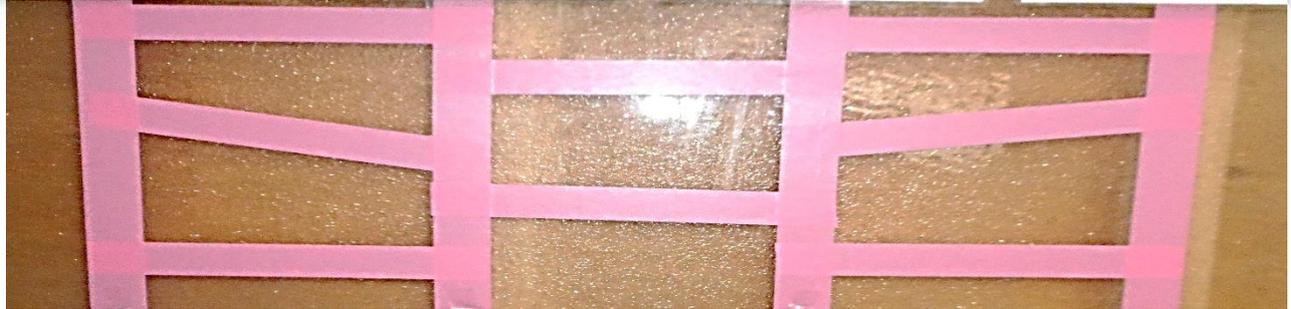


歯を大切にしよう

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、食べ物の中の「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。

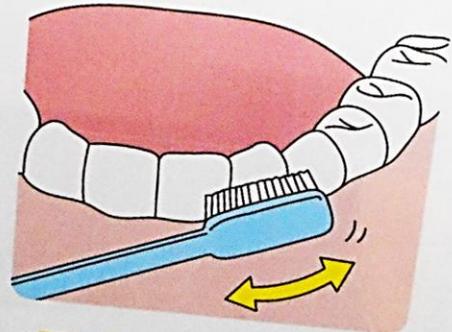


はみがきするときのコツ

食べたあとと
ねる前には
歯をみがきましょう



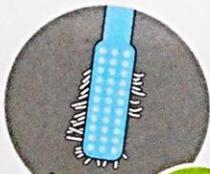
1本ずつていねいに
みがきましょう



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

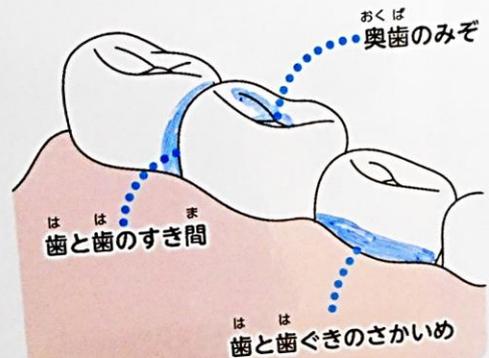
後ろから見たとき、毛先が
はみ出していたら、
新しい歯ブラシに
かえましょう



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