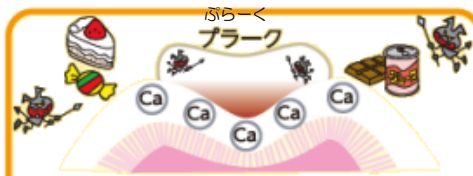


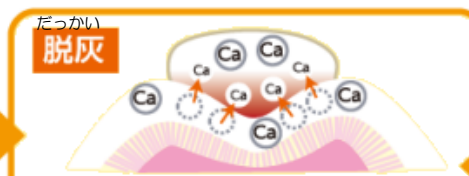


6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて、なぜむし歯になるのかを知り、歯のみがき方を見直してみましょう。

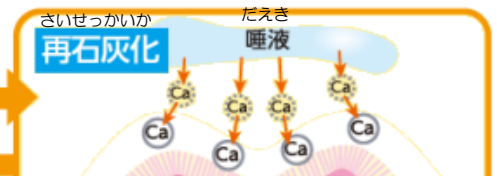
## なぜ、むし歯になるの？



口の中にあるむし歯菌が砂糖からプラーク（歯垢）をつくり歯に付着します。

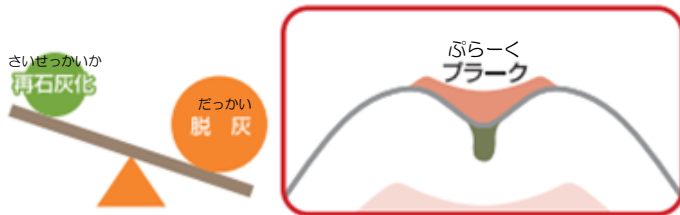


プラークの中で酸を作り出し、その酸によって歯の表面が溶けます（脱灰）。



歯ブラシなどでプラークを除去すると、唾液に含まれるカルシウムによって溶けたところを修復します（再石灰化）。

脱灰（溶ける）と再石灰化（修復）のバランスが崩れるとむし歯になります。



むし歯は感染症です！



## むし歯になりやすい場所はどこ？



### 噛み合わせの面、奥歯の溝

奥歯はよく使う歯なので汚れやすく、特に噛み合わせの面の溝は汚れがたまりがちで、むし歯菌の大好きな住みかです。

### 歯と歯の接する面

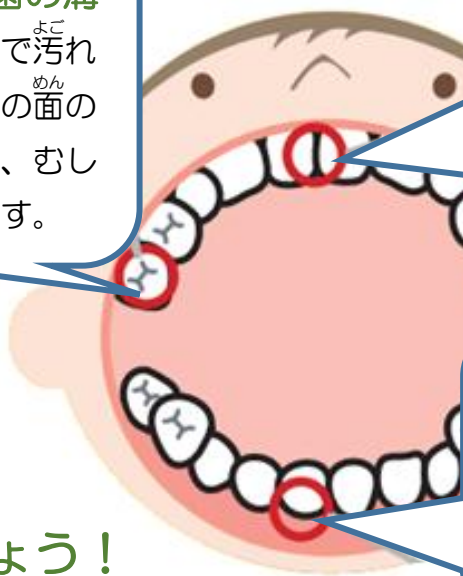
隙間は汚れが深く入り込んでいて、むし歯菌にとって繁殖に最適な場所です。汚れを養分にどんどん増えています。

### 歯と歯ぐきの境目

歯ブラシが当たりにくい場所です。汚れが残ることが多く、そこにむし歯菌が住みついてしまいます。

### 磨き残しに

気をつけましょう！



# ばよぼう ぼいんと むし歯予防のポイント



## 〇シュガーコントロール（砂糖の摂り方を考える）をしましょう

おやつは食事では不足した栄養を補うものです。おやつも1回の食事と考え、砂糖の摂り方を工夫しましょう。食事やおやつは時間を決めて摂りましょう。

### 《歯によいおやつ》

- 〇砂糖が入っていない食べ物
- 〇口の中にとどまりにくい食べ物
- 〇よく噛むおやつ
- 〇食事を補うおやつ
- 〇歯にやさしい飲み物  
(お茶、水など)



### 《むし歯になりやすいおやつ》

- 〇砂糖がたくさん入っている食べ物
- 〇口の中にとどまりやすい食べ物
- 〇粘着性のある食べ物
- 〇味を長く楽しむ食べ物
- 〇歯を溶かす酸性の飲み物  
(炭酸飲料、イオン飲料など)



## 〇仕上げみがきをしましょう

寝かせみがきで頭を固定しておこないます。

- 唇をやさしく押し上げ、歯がよく見えるようにします。
- 歯ブラシに水をつけ、鉛筆もちで軽く握ります。
- 歯に歯ブラシの毛先を直角に当て毛先が広がらない程度の力で、1〜2本ずつやさしくみがきます。

仕上げみがきは小学校3年生ぐら  
いまで、歯みがき後のチェックは  
高学年までするのが理想です。



えんぴつ持ち



90°の角度



軽い力で歯2本くらいずつ  
左右に小刻みに動かします。



歯と歯の接する面のプラークは歯みがきだけでは落とせません。  
デンタルフロス、歯間ブラシ等を使うことで効果的に除去できます。

歯ブラシを裏側から見て毛先が飛び出たら、または1か月程度を  
目安に歯ブラシの交換をしましょう。



## 半年に一度は歯科医院で定期健診を受けましょう！