

子どもも大人も大切な永久歯を守ろう

歯を失う病因のほとんどが「むし歯」と「歯周病」です

※むし歯はむし歯菌が糖分をエサにして作り出した酸によって歯が溶けてしまう状態です

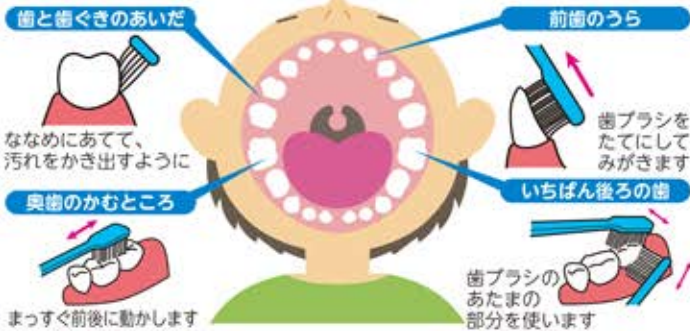


むし歯を予防する5つの方法

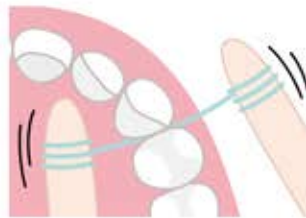


① むし歯菌から歯を守る上手な歯のみがき方

フロスや歯間ブラシで磨き残しのないようにしましょう



フロスの使い方



歯と歯の間に入れ、歯ぐきを傷つけないよう歯の側面に沿わせるようにして汚れをこすり落とします。

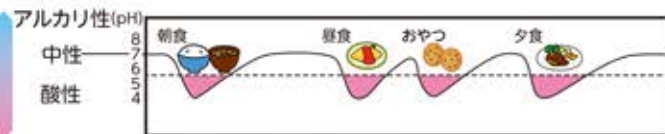
歯間ブラシの使い方



歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。歯と歯の間よりも少し小さいサイズを選びましょう。

睡眠中は口の中が乾燥し、むし歯や歯周病の原因である細菌が増えます。夜寝る前の歯みがきも忘れないようにしましょう。

② 長時間食べかすが口の中に残らないよう、おやつ時間を決めましょう！



口の中が長時間酸性にならないので、むし歯菌の活動が抑えられます。



口の中が長時間酸性になって、むし歯菌の活動が活発に！

③ 唾液の分泌を促し、むし歯菌が作り出す酸を洗い流しましょう



分泌を促す方法

- ・食べるときはよく噛む
- ・口の渇きを感じたら水分をとる

唾液の役割

- ・口の中の細菌等を洗い流す
- ・むし歯菌で溶けかけた歯を修復する

④ むし歯になりにくいおやつを選びましょう

みんながよく食べるおやつはどれ？



⑤ 定期的に歯科健診を受けましょう

定期的に歯科健診を受け、歯磨きの状態のチェックや歯石の除去、フッ素塗布などをしてもらうことで、お口の健康を保てます。

フッ化物を応用すると、むし歯予防に効果があります。

