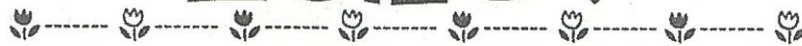


歯を磨こう



なぜ歯磨きしないといけないの？

むし歯や歯周病の原因である歯垢(しこう)は、食べかすから作られる細菌のかたまりです。

歯垢はネバネバして歯にべっとりとくっつく為、うがいなどでは絶対に取り除けません。

ハブラシでしっかり磨くことでしか取れないので、毎食後歯磨きをしなければいけないのです。

△1mg(塩10粒程)の歯垢の中には、1億個以上の細菌が存在するとも言われています△

汚れが付いているかチェックしよう！

歯垢を赤く染める市販の薬を使うのが簡単ですが、使わなくてもチェック出来ます。

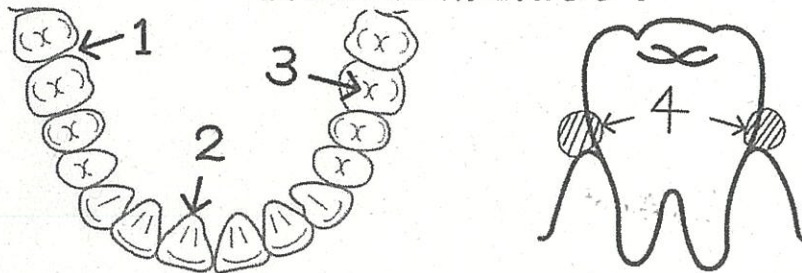
①鏡で歯の表面を観察する

歯の表面をよーく見て、白や黄色の膜のようなものが見えたら歯垢かも

②歯の表面を爪で触ってみる

清潔な手の爪で歯の色々な所を触ってみて、白っぽいのが付いてきたら歯垢が残っています

磨きにくい所を知ろう！



1→歯と歯の間 2→前歯の裏 3→奥歯のかむところ 4→歯とはぐきの境目

磨きにくい所は人それぞれですが以上が磨き残しの多いところです。

毛先がきちんと当たっているか、手鏡を見てハブラシを当ててみましょう◎

糸ようじって知ってる？

糸ようじ(フロス)とは歯と歯の間の汚れを取るものです。

しっかりと歯磨きをしてもハブラシだけだと60%しか汚れは落とせません。

糸ようじを使う事でハブラシでは届かない汚れを取ることができます。



歯磨きを毎日しよう！

きちんと全体を磨くには、最低でも3分かかります。昼も磨ける日は磨きましょう。

まずは一週間、朝と夜で磨いた日は○を書きましょう。夜はタイマーで3分測ってみましょう。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝							
夜 3分計測							