



まもなく梅雨の季節になります。紫陽花の花も少しずつ色づき
始めました。紫陽花は、育つ場所の土によって、色が変わるそう
です。酸性の土は青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。
土から取り込むものによって、変化が起こるということです。

人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので身体
が出来ているのは同じです。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」がとても大切です。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

歯みがきの後のうがいは 何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

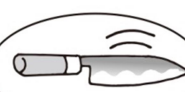
むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

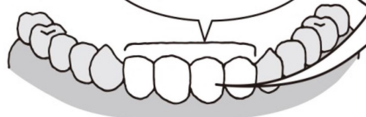
ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

それぞれの歯にも 特徴と役割があります

切歯



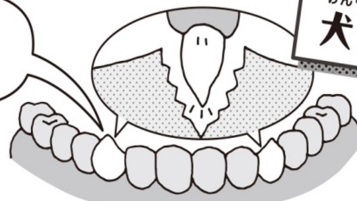
食べものをかみ切るのが得意だよ



前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています



犬歯

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ



奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

