いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

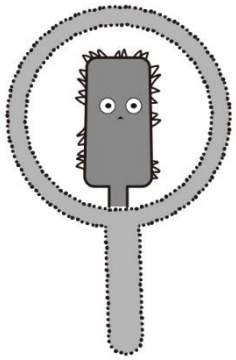
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

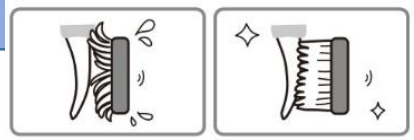
歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

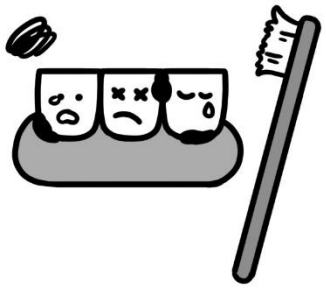


歯ブラシを後ろから見てみよう！

後ろからはみ出て見えるくらい毛が広がっている場合は，歯ブラシを替えるサインです！歯垢を落とすには毛先を歯にあてる必要があります。



古い歯ブラシを使い続けると…



よごれを
落としにくくなる！

力を入れすぎて
歯や歯肉を
傷つけてしまう！

歯ブラシで
細菌が増えてしまう！

○○くんは、最近 **“あること”** を始めて、いいことといっぱい。
「もっと早くすればよかった」って言ってます。
さて、 **“あること”** とはいったいなんでしょう？

○○くんが始めたヒミツの行動はなにかな？

ヒント すごく簡単で だれでもできることだよ

その① 食べすぎることがなくなったよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ

その④ むし歯もないよ

その⑥ 運動も力いっぱいできるよ

その③ 前より勉強に集中できるようになったよ

その⑤ いいうんちがでるようになったよ

その⑦ 表情が豊かになったって言われるよ

“あること”は

なぜ その① 脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません

なぜ その② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります

なぜ その③ かむ運動が脳のはたらきを活発にします

なぜ その④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります

なぜ その⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります

なぜ その⑥ ぐっと歯に力が入るようになります

なぜ その⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます

なぜそんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見てみよう！