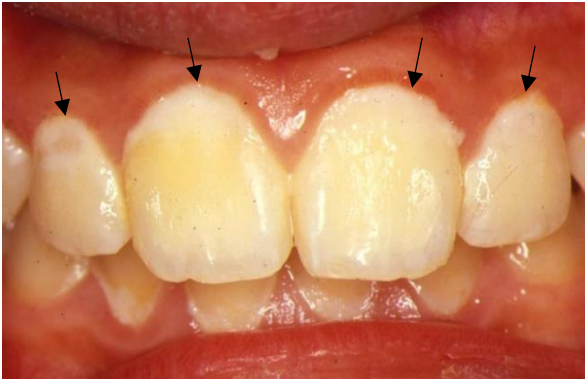


は しろ しょうたい 歯について白いよごれ その正体は？



その正体は食べかす！...、ではありません。

しこう 歯垢(プラーク)です。歯垢(プラーク)とは、例え
るとむし歯菌の“うんち”です。食べかすに含まれて
いる砂糖をむし歯菌が食べ、うんちをします。このうん
ちがネバネバして歯にくっつくのです。これが歯垢(プ
ラーク)で、むし歯や歯肉炎(歯ぐきの炎症)の原因に
なります。

しこう 歯垢はうがいでは落とせません！落とすためには、**は 歯みがき**！

しこう 歯垢をそのままにしていると“**しせき 歯石**”という硬いものになります。一旦歯石が歯に付いてしま
うと**は いしゃ 歯医者**では取れないので、**は いしゃ 歯医者**に行きましょう。

チェック しよう！ は 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、
その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後
や寝る前にかかす、ていねいにみがいていても、
じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみが
き方をおさらいしましょう。



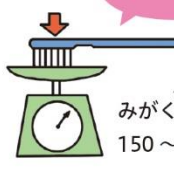
け さき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから い
力を入れすぎない
ようにしよう

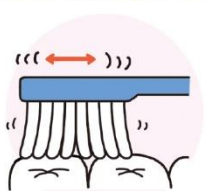


「はかり」で
たし 確かめてみよう

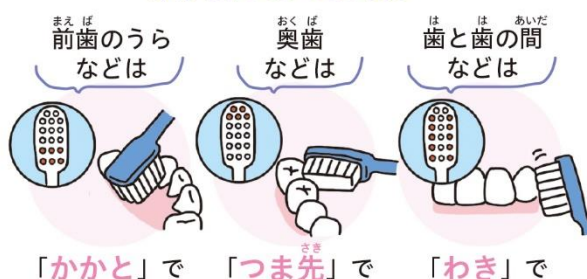


ちから めやす
みがく力の目安は
150～200g くらい

は 歯
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきににくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

めざせ パーフェクト! 歯と口のクイズ

は ひょうめん てつ
Q1 歯の表面と鉄はどちらがかたい？

- ① 歯の表面 ② 鉄
- ③ どちらも同じくらい

は
Q2 むし歯はすすんでも
歯みがきでなおせる？

- ① なおせる
- ② なおせることもある
- ③ 歯医者でしかなおせない



は
Q3 むし歯になりやすい歯は？

- ① 前歯
- ② 奥歯
- ③ どの歯も変わらない



し
Q4 にゅう歯とえいきゅう歯は
どちらがじょうぶ？

- ① にゅう歯
- ② えいきゅう歯
- ③ どちらも同じ



こぼなし
ここでちょっと小話。。

江戸時代に活躍した新撰組の永倉新八はむし歯の菌が原因で起こった敗血症（体の色々な機能が悪くなる病気）で亡くなったと言われています。ちなみに私の祖母（おばあちゃん）も、肘の手術をした部分にむし歯の菌が入り、炎症が起きて高熱が出たことがありました。むし歯を甘く見てはいけませんね、…。