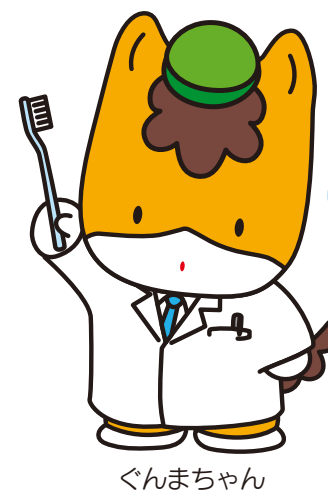




# は 歯みがきレッスン



は 歯  
み ぎ  
く 順  
の 番  
しゅんぱん き  
を 決  
め て  
て 1  
本 ず  
つ み  
が こ う

し こう 歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病をおこす細菌が集まってできたかたまりです。  
は 歯 ブラシで、し こう 歯垢をしっかりと取り除いて、じ ぶん は 自 分の歯を守りましょう！

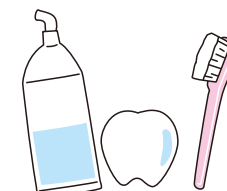
|                    |                  |                 |                 |                  |                                                                                      |                  |
|--------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| スタート！<br>は 歯のおもてがわ | ① ひだりうえ ば 左上のおく歯 | ② うえ ば 上のまえ歯    | ③ みぎうえ ば 右上のおく歯 | ④ みぎした ば 右下のおく歯  | ⑤ した ば 下のまえ歯                                                                         | ⑥ ひだりした ば 左下のおく歯 |
|                    |                  |                 |                 |                  |                                                                                      |                  |
| は 歯のうらがわ           | ⑦ ひだりした ば 左下のおく歯 | ⑧ した ば 下のまえ歯    | ⑨ みぎした ば 右下のおく歯 | ⑩ みぎうえ ば 右上のおく歯  | ⑪ うえ ば 上のまえ歯                                                                         | ⑫ ひだりうえ ば 左上のおく歯 |
|                    |                  |                 |                 |                  |                                                                                      |                  |
| かみあわせ              | ⑬ ひだりうえ 左上のかみあわせ | ⑭ みぎうえ 右上のかみあわせ | ⑮ みぎした 右下のかみあわせ | ⑯ ひだりした 左下のかみあわせ | ゴール！<br><br>ぶくぶくうがい                                                                  |                  |
|                    |                  |                 |                 |                  | チェックしよう！<br>は 歯はきれいになったかな？<br>は 歯を舌でなめてチェック<br>し て み よ う ！！<br>ツルツルは○<br>ヌルヌル、ザラザラは× |                  |

## くち けんこう じょう お口の健康5か条！

- じ ぶん くち なか かんしん 自分の口の中に関心をもとう
- 食後には歯みがきをしよう。とく よる ね まえ 特に夜寝る前は、しっかりていねいに！！
- いえ 家で、は 歯 フッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤などを使って、むし歯予防をしよう
- ねん 年に1回以上、歯医者さんで、お口の健康チェックをしよう
- す きら 好き嫌いしないで、バランスよく栄養をとろう
- よくかんで食べよう

## そ か ぶつ い は ざい つか かた フッ素（フッ化物）入りの歯みがき剤の使い方

- しょうちゅうがくせい 小中学生は、1cmくらいがめやす
- うがいは、すく みず で 1回だけ
- うがいの後は、あと 1～2時間、飲んだり食べたりしないようにしよう
- 1日に2回以上つかおう



## そ か ぶつ フッ素（フッ化物）のはたらき

- ① は と だ せいぶん 歯から溶け出した成分（カルシウムなど）を元に戻します。
- ② さん つよ は 酸に強い歯にします。
- ③ むし ば 菌 の 働きを弱め、さん つく 酸が作られるのをおさえます。