



みがくンジャー



むし歯・歯肉炎を予防する
ポイントを知ろう！！

★むし歯菌を減らす

むし歯や歯肉炎の原因菌を少なくするために、歯こう（むし歯菌のかたまり）をしっかり歯みがきで取りのぞくことが、大切です。

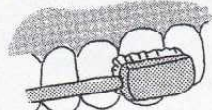


★砂糖が入っているものを食べすぎない

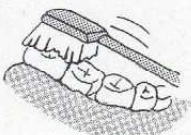
砂糖は、むし歯菌のエサになり、歯を溶かしてむし歯を作る酸のもとになります。

あまいおやつは、ひかえめに！

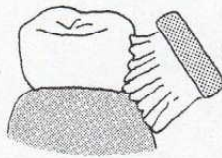
じょうずな歯みがきの“コツ”！！



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。



おうちのかたへ その2



○歯みがきセットの点検と洗浄を！

毎月最終金曜日に歯みがきセットを持ち帰ります。

休みの間に歯ブラシの点検と歯ブラシ・袋の洗浄をお願いします。

「2・3組」のお子さんは、歯科検診の際に、歯科衛生士から見てもらった「歯ブラシ・歯のよごれ点検結果」を一緒に持ち帰ります。歯のみがき方と歯ブラシの確認や取り替えをお願いします。そして、月曜日は、忘れずに持たせてください。

○朝と寝る前の歯みがきをしっかりと！

ご家庭でも、朝と寝る前には、しっかりと歯みがきができるよう、声かけと寝る前の仕上げみがき（1～3年生）をお願いします。

