

食べたら歯をみがこう

むし歯にならないためには、
食べたらずくに歯をみがくことが、とても大切だよ。
歯のみがき方にはコツがあるよ。



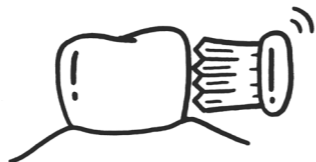
コツ1

歯ブラシは、
かたくないものを使い、
力を入れず、えんぴつと同じように
軽くにぎります。1センチくらいの
歯みがきをのせます。



コツ2

歯ブラシの毛先を歯に対して直角にあてます。
毛先が歯のすき間に入るようにし、
1本の歯で20回ぐらい、
左右に手をふるわせるようにみがきます。



コツ3

歯と歯ぐきのさかい目には、毛先が
あたるように、歯ブラシをななめにします。
1本の歯で20回ぐらい、
左右に手をふるわせるようにみがきます。



コツ4

おく歯は、むし歯に
なりやすいところです。
とくにさいしょに生えるえいきゅう歯
「第一大きゅう歯」は注意がひつようです。
口を少しだけ開けて、横から歯ブラシを
入れてみがくと、上手にみがけます。



Dr. オーラルからの歯みがきアドバイス



その1

歯ブラシは、1か月に
1回は交かんしょう。
歯みがきはむし歯をよぼうする
薬用せい分が入った
「薬用歯みがき」がオススメだよ!

その2

1本ずついてないに!
みがくじゅん番を決めると、
みがきやすさが
なくなるよ。

その3

歯みがきの終わりに、
おうちの人に
きれいにみがけたか、
かくにんしてもらおう!

おうちのかたから
コメントをもらおう!

コメント欄



自由研究

“歯のふしぎ”!

作って学べる「歯が命」教室

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

は 歯のしくみを見てみよう!



どくたー Dr.オーラル

は 歯が白く見えるのは、エナメルしつにヒミツがあるからだよ。
どんなヒミツかさぐってみよう!

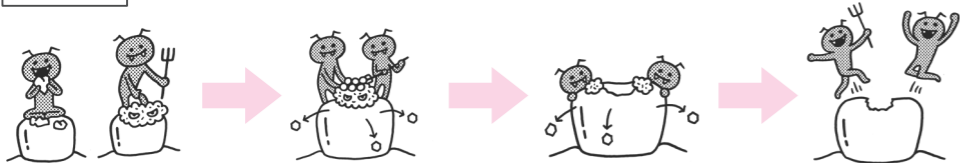


そと 外がわのエナメルしつは
はん 半とう明なので、
うち 内がわのぞうげしつの色が
すけて白く見えます。

は 歯ぐきのことだよ。
けんこうな歯ぐきはピンク色。
たいない 体内に入らないように
きんが体内に入るのを防ぐよ。

むし歯になるワケ

歯こうの中で、きんが作った で、エナメルしつから
 せいぶんがとけ出し、あながあいたらむし歯です。



食べたあとは、むし歯よぼうせいぶん や「フッ素」が入った歯みがきでみがこう!

ピンクの部分

いちばんうち 一番内がわにある「歯の神けい」
とよばれている部分。
いたみはここで感じるんだ。
けっ 血かんもあって歯にえいよう
をあたえているよ。

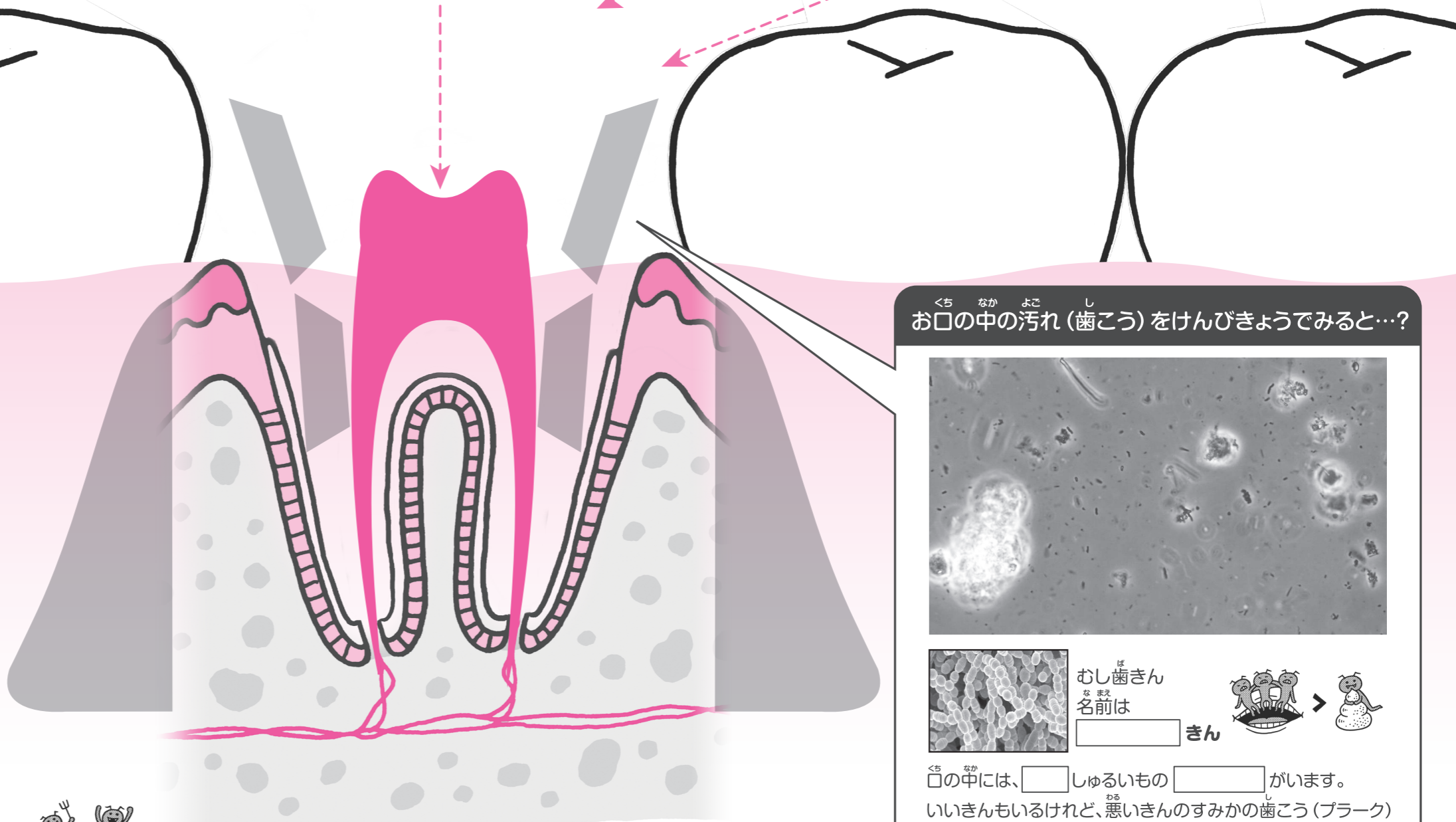
うへ 上からのぞいてみよう!

クリーム色の部分

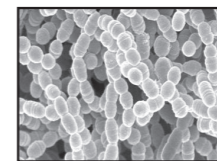
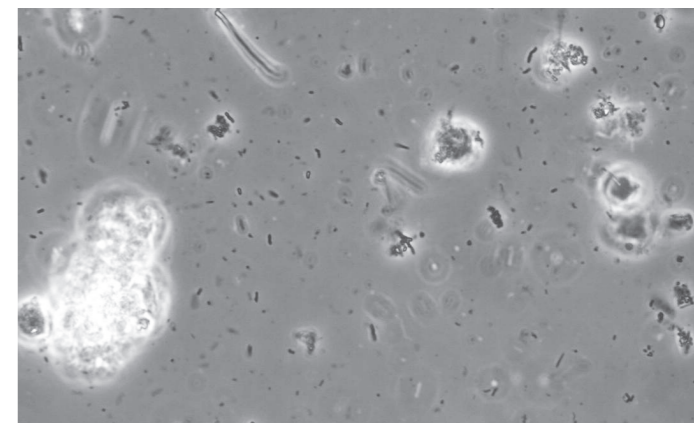
1つ内がわの
白やクリーム色の部分。
ここがきみの歯の色だよ。
70%がハイドロキシアパタイトで
できているよ。

とう明の部分

歯の一番外がわにあって
半とう明。
からだ なか 体内の中で一番かたい部分で
97%がハイドロキシアパタイトで
できているよ。



くち 中の汚れ (歯こう) をけんびきょうでみると…?



むし歯さん
なまえは



くち 中には、 しゆるいもの があります。
いいきんもいるけれど、悪いきんのすみかの歯こう (プラーク)
1グラムの中には、1000おくこい上のきんががつまっています、
なんとウンチ1グラムの中のさいきんの数と同じくらいなんだ!