

歯を守るための戦い

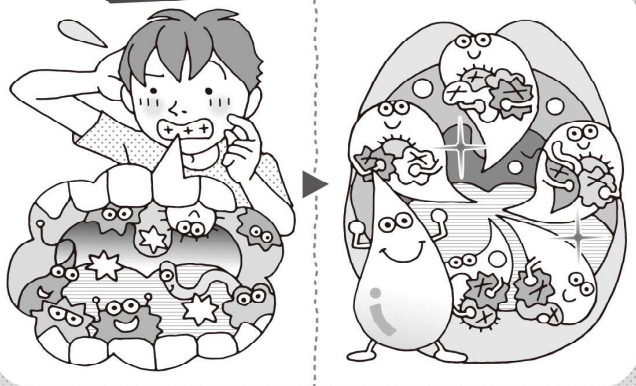
□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！



いただきます 人生100年 歯と共に

昨年度の歯科検診では、西中生の約65%が、むし歯が1本もなく、とても良い状態で素晴らしいです。「むし歯を作らない」という目標から更に一歩前進し、「歯の汚れ（歯垢・歯石）をきれいにする磨き方や生活習慣」を身につけていきましょう。

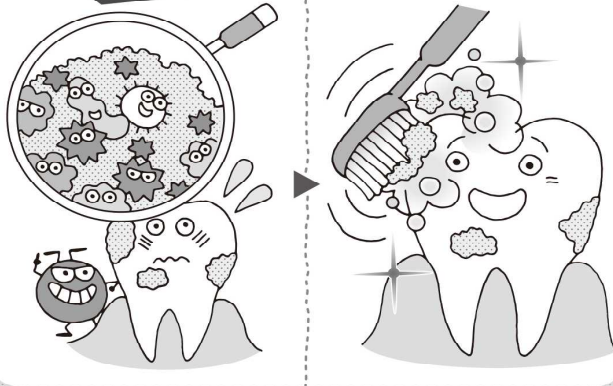
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がうよーうよー

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

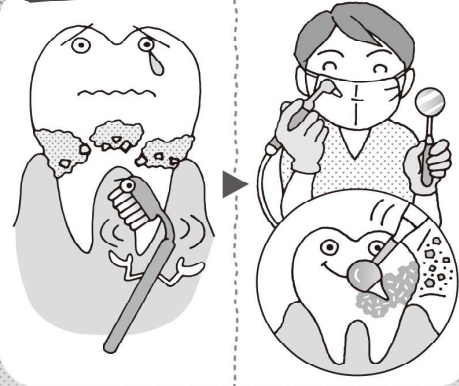
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

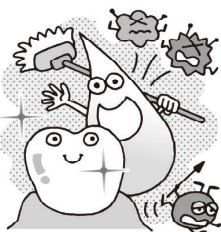
歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆ だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆ 歯みがきのポイント！

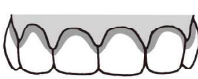
歯と歯の間



奥歯の溝



歯と歯くきの境目



歯が重なったところ



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆ 定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう