

5月29日に、歯科検診を受けました。むし歯のなかった人が12人いました。素晴らしいですね！
むし歯のあった人は、むし歯になりにくい人のまねをしてみましょう！

むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

むし歯になりやすい場所はここ！

この4つの場所を意識して歯みがきをしてみましょう！



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこな場所

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないくださいね

は 歯 ブラシ だけ で 落 と せ る 歯 垢 は 6 割 !.?

むし歯や歯周病の原
因は、歯にくっついた
白くてネバネバした歯
垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛
先が届きにくいからです。

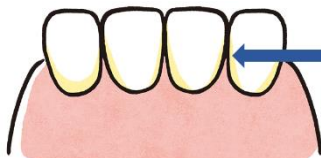
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入
れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を
落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロス
や歯間ブラシをプラスして
みましょう



デンタルフロスって？



歯と歯の間の歯垢を
取るための道具

／ロールタイプ／



／ホルダータイプ／



は 歯 と 歯 の 歯 垢 清 掃 率

ブラッシングのみ 58%

ブラッシング+デンタルフロス 86%

山本他 日歯周誌 1975 を改編

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

6月の予定

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



- ・ 2日（月） 耳鼻科検診
- ・ 3日（火） 高等部 歯科保健指導 ★
- ・ 6日（金） 小学部 歯科保健指導 ★
- ・ 4日（水）～10日（火） 歯みがきカレンダー
- ・ 18日（木） 中学部 歯科保健指導 ★

～保護者さまへのお願い～

★のついている日は、歯垢の染め出し実験をします。

児童生徒が自分の口の中を観察しますので、鏡とタオル
の準備をお願いいたします。

ご用意の難しい方は、学校のものを使用しますのでお知
らせください。