



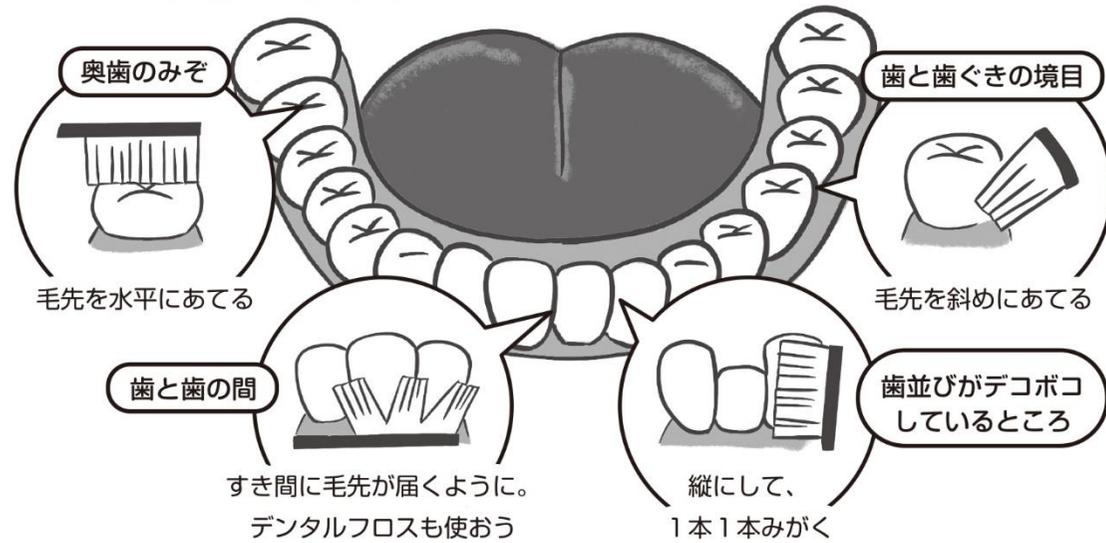
令和6年5月31日  
土中保健室

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯肉炎が見つかった人もいます。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に歯のみがき方を見直してみましょう。



## 歯と口の健康を守ろう！

### みがかき残しやすい場所 と みがかき方



### 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



### 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖분을エサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

### みがかく順番を



↑みがき残しや偏りがなくなります！

### 食べたら歯みがき



↑食べた後、すぐに歯みがきをして歯垢の形成を防ぎましょう♪



↑歯ブラシはえんぴつ持ちをして余計な力を入れないようにしましょう！

### デンタルフロスを知っていますか？

実は、「歯みがきだけ」では全ての歯垢を取り除くことはできません。どうしても歯ブラシの毛先が届きにくいところの歯垢が取れないからです。

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。歯ブラシとデンタルフロスを併用することで、口の中の歯垢は、ほとんど落とせると言われています！

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



### よくかむと何がいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはありませんか？

よく噛んで食べると…

#### ① 肥満予防になる

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでたくさん食べてしまいます。

よく噛むと満足感が得られて、食べすぎを防げます。

#### ② 口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り、口臭を軽減できます。

