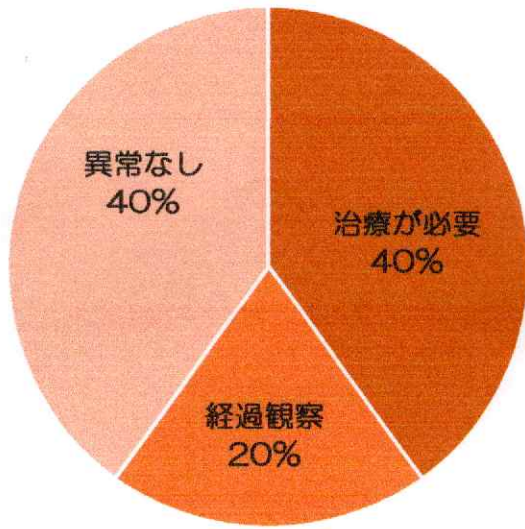


ほけんもくひょう

## 6月の保健目標: 歯の健康について考えよう

5月20日の歯科健診で、むし歯や歯肉炎の人にはおたよりを配りました。早めに受診をしましょう！

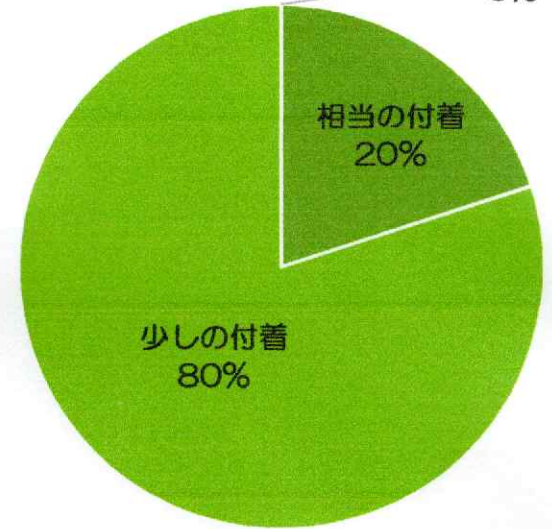
歯列の状態



歯肉の状態



歯垢の状態



### フラークコントロールできていますか？

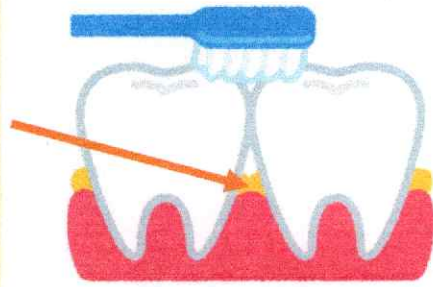
### 6月4日～10日は… 歯と口の健康週間

毎日の歯みがきをていねいに行うことができますか？歯や口を健康に保つためにも、正しい歯みがきで、むし歯や歯肉炎の原因となる歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。



#### 歯垢（プラーク）

みがき残しが原因で、歯の表面や歯と歯のあいだに細菌がついたものをいいます。

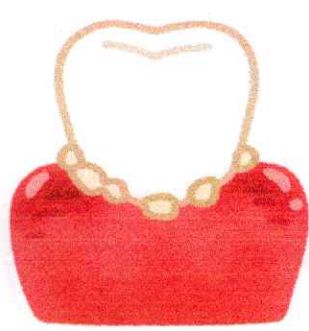


#### 歯垢を放っておくと…



#### むし歯

糖をエサにして歯垢が作られ、酸を発生させます。歯のエナメル質を溶かします。



#### 歯石

歯垢が固まって石灰化！歯ブラシでは取れないので、歯科での治療が必要です。



#### 歯肉炎

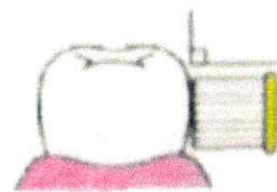
歯垢の中の細菌が原因で歯茎に炎症を起こします。歯茎がはれたり出血したりします。

#### じょうずな歯みがき7つのコツ

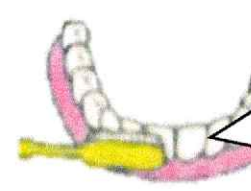
② 歯みがき粉は歯ブラシの半分。



④ 歯の面にまっすぐ当てる。



⑥ 1本1本ていねいにみがく。



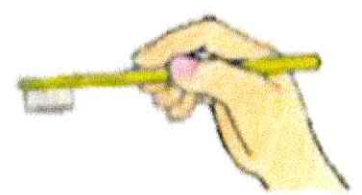
1本につき10〜20回が目安

① 小さめの歯ブラシを選ぶ。

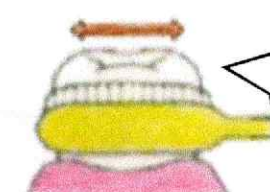


毛先が広がっていたら替えましょう

③ 歯ブラシはえんぴつ持ち。



⑤ コチョコチョコと細かくみがく。



歯ブラシが広がらないくらい力がベスト

⑦ ツルツルになったか舌で確かめる。



✨