

6月4日～10日は
歯と口の健康週間
です!!

6月に入りました。じめじめした日が多くなってきます。くもりや雨の日のときは肌寒く感じることもあるのに、晴れると夏のような暑さ… 気温の差による体調不良や熱中症に気をつけて、元気にすごしましょう。

どっちがむし歯になりやすい?

① おやつは、1日中、何回かに分けて食べる

② おやつのは回数は少ない

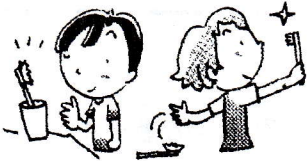


① ジュースをよく飲む

② ジュースより水やお茶を飲むことが多い

① 歯ブラシをギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる

② 歯ブラシを小刻みに動かしたほうが、歯の汚れがとれる



① 歯ブラシは、長く大切に使う

② 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐとりかえる

むし歯になりやすいのは、どれも ① の人

● □の中では...

□の中の食べかす(糖分)をむし歯菌が食べ「酸」をつくります。この「酸」は、歯をとかそうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それがくり返されているのですが、ダラダラ食べたり、甘いものを飲んでそのままいると「酸」の方が強くなり、むし歯になります。

● 歯ブラシは...

毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かすほうが、歯の汚れはよくとれます。

きれいに
みがいてね!!

