

も お か し は だいさくせん がつごう
真岡市歯ッピー大作戦 ☆ 9月号

だい かい ぼ げんいん は かた し
第3回 むし歯の原因と歯のみがき方を知ろう！



はつこう
も お か し よ う ご き よ う ゆ う かい
真岡市養護教諭部会

みなさんは、どうしてむし歯ができてしまうか知っていますか？ 今月は、むし歯の原因と、むし歯を予防するための歯のみがき方について紹介します。

ぼ げんいん
むし歯の原因

もともと歯の質が弱い
ためむし歯になりやす
い人がいます。



じかん
時間



食べ物をだらだら食べると、むし歯になりやすくなります。

歯にくっついた食べかすなどは、むし歯菌の大好物です。



むし歯

とうぶん
糖分



糖分をえさにして、むし歯菌が増えます。

色々な原因が合わさってむし歯になることがわかりましたね。さて、むし歯の原因がわかったら、次は歯のみがき方についてです。みがき残しが多い場所については、歯ブラシの当て方を変えみがくのがポイントです。

！ めがき残しやすい場所 と めがき方

やさしく、小刻みに
は 歯ブラシを
うご 動かそう！



おく・ば
奥歯のみぞ

け さき すい へい
毛先を水平にあてる



は は さかいめ
歯と歯ぐきの境目

け さき ねん
毛先を斜めにあてる



は は あいだ
歯と歯の間

ま け さき とど
すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう



は なら
歯並びがデコボコ
しているところ

たて 縦にして、
1本1本みがく

「食べたらすぐに歯をみがく！」を心がけて、むし歯を予防しましょう！

※イラストの二次使用はお断りします。