

10 フッ素を塗ってもらったり、フッ化物洗口をしたことがありますか？

11 歯磨き剤にフッ素が入っていることを知っていますか？

フッ素は、むし歯予防にとっても効果があります。歯みがきする時には、フッ素入りの歯磨き剤を使いましょう。



フッ素の効果



むし歯菌の働きを弱める
むし歯菌の働きを弱めることで、歯を溶かす酸の量が減ります。

再石灰化の促進
むし歯になりかけた歯をなおしてくれます



歯を強くする

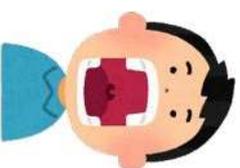
12 噛んだ時、歯が痛いですか？

14 口が大きく開けられますか？

なぜ、噛んだ時、歯が痛いのかな？
どうして口を大きく開けられないのかな？

痛い時は、
早めに歯医者さんに
行きましょう。

歯みがきは、奥歯まで

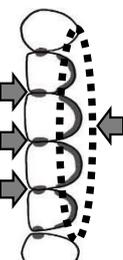


自分の歯みがきを見直してみよう。

～きれいにできていますか？～

注意してみがく場所

歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ
特に6歳臼歯
(第一大臼歯)



でこぼこしている歯

みがき方

○きちんと歯ブラシが歯にあたっていますか？

かがみを見ながらみがくと
確認できます。

○軽い力で歯ブラシを
小刻みに動かします。



13 歯を磨くと歯ぐきから血が出ますか？

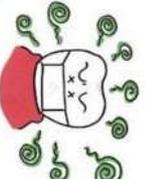
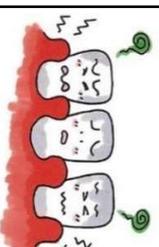
しっかり歯みがきできていないと、歯と歯ぐきの境目に歯垢が付きまます。



歯垢は、細菌（バイキン）のかたまりです。細菌が作り出す毒素によって炎症がおき、歯ぐきから血が出ます。これを歯肉炎と言います。

歯肉炎の見分け方

- 歯肉の色が濃い赤色をしている
- はれてブヨブヨしている
- 丸くふくらんで厚みがある
- 歯みがきで血が出る
- 口臭（お口のおい）がする



歯肉炎は、ていねいに
歯みがきをして歯垢を
取り除けば改善します。

