



Smile up

きれいな口元
白い歯
優しい笑顔を
いつまでも...

むし歯・歯肉炎は生活習慣

☆☆こんなことにご用心！

酸蝕歯 酸の強い食べ物や飲み物を日常的に飲食すると歯が溶けて弱くなってしまいます



ミュータンス菌は乳児の頃に感染しています。



むし歯 大きな穴があいてしまう前に治療しましょう



歯牙破折 事故やスポーツなどによる歯の外傷



保護 マウスピースで歯の破折や食いしばりから歯を守ります



歯肉炎 磨き残しがあると歯ぐきが赤く腫れたり出血します



歯並び 歯並びが悪いとしっかり噛めません



脱灰 表面のエナメル質が溶け始めると白く変色します

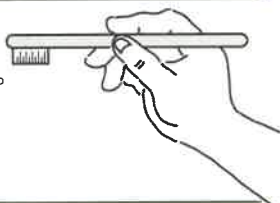


歯みがき力をUPしよう！

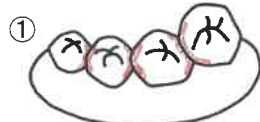
歯のみがき方ポイント☆☆

◆歯ブラシの持ち方◆

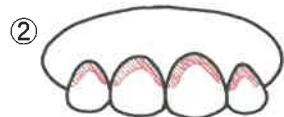
ペンを持つようにすると、細かく動かすことができます。力が入りすぎないので、歯や歯ぐきも傷めません。



◆注意してみがきたい所◆

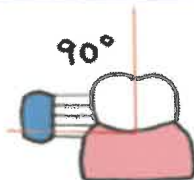


- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 奥歯のかみ合わせ

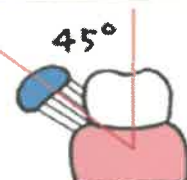


+
プラス

◆表面、歯ぐきの境目をみがく◆



歯ブラシを直角に当て、左右に細かく振動させる。

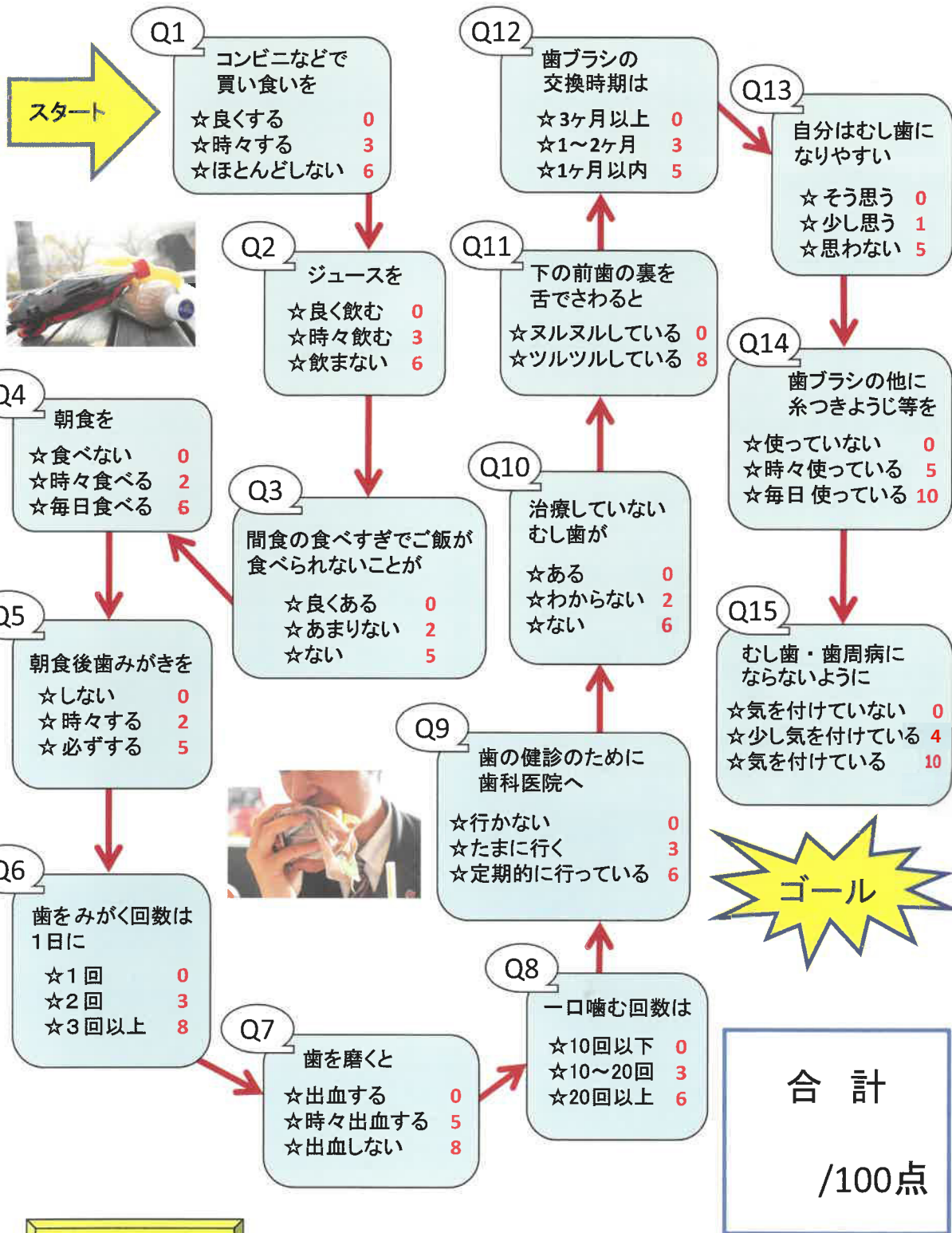


歯ブラシを45度の角度に当て、歯と歯ぐきの境目に毛先を入れて小刻みに動かす。

◆デンタルフロス・糸つきようじ◆



15問全て 答えましょう



結果

- 91~100点 完璧！すばらしい
- 81~90点 すごい。みんなのお手本になってね。
- 61~80点 今の習慣を続けましょう。
- 51~60点 生活習慣を見直せば、もっと健口になります。
- 31~50点 歯みがき・食生活の改善をしましょう。
- 30点以下 生活習慣全般を改善して、レベルアップしましょう。



回答

合計点を
集計しよう。

Q1	
Q2	
Q3	
Q4	
Q5	
Q6	
Q7	
Q8	
Q9	
Q10	
Q11	
Q12	
Q13	
Q14	
Q15	
合計	

実施日
年 月 日

歳

男・女

← 切り取り線
切り取り線で
切りはなして
下さい。

大切なティーンズのお口を守るために

たばこはぜったいダメ！
大人になる前に知って
おきましょう。



たばこにより、歯の着色
や口臭の原因となるだけでなく
歯ぐきの血流を悪くし、歯周病に
なる確率を3～6倍も高めます。

また、たばこ・歯周病によって
早産・流産や低体重児出産のリス
クも高めてしまいます。

だらだら飲み注意！！
炭酸・スポーツドリンク

運動するときによく飲むスポー
ツドリンクや炭酸飲料は、酸が
強く、多くの砂糖が含まれている
ので、飲みすぎやだらだら
飲みを繰り返すと、むし歯になる
リスクが高まります。

飲んだ後はうがいをしたり、
水やお茶を飲みましょう！



**お口のトラブルが増えや
すいのって今なの？**

夜更かししながらの間食が増
えたり朝食をとらないなどの生
活習慣の乱れは、お口のトラブ
ルの原因となります。

1日3食をよく噛んで食べ、規
則正しい生活を心がけましょう。
寝る前は、歯みがきを忘れずに
ね。



**ていねいな歯みがきと
定期的な歯科健診で
スマイルアップ！**

ていねいな歯みがきこそ予防
のポイントです。

特に歯と歯の間のみがき残しは
デンタルフロス(糸つきようじ)
などを使って汚れをきれいに
取りましょう。

かかりつけ歯科医院で、定
期的に歯科健診を
受けましょう♪



公益社団法人兵庫県歯科衛生士会

電話 078-341-6471

発行2019年 1 月