

いつまでも  
おいしく  
食べるために...

# はじ けん ぞう しゅう かん 始めよう! 健習慣

## は える かた 歯ブラシの選び方

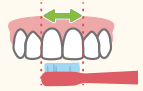
つき ど こうかん  
月に1度は交換しましょう!

たい  
平らな  
毛先



ちい  
小さめのヘッド

うえ まえは ほんぶん おお  
上の前歯2本分くらいの大きさ



え  
まっすぐな柄

は ししゅうびょう  
むし歯や歯周病、  
こうしゅう げんいん  
口臭の原因にも



## は 歯みがきで ち 血が出たら...

しにく えんしやう  
歯肉の炎症かもしれません。  
かる ちから は しにく さかめ  
軽い力で、歯と歯肉の境目を  
やさしく丁寧に磨きましょう。  
はや じゆしん わす  
早めの受診も忘れずに!



## しこう プラーク(歯垢)って?

- 食べカスではなく**細菌の塊!**  
(1mgに約10億個の細菌がいる)
- 歯の表面についた食べカスに  
細菌が繁殖したもので、  
白くねばねばしています。

しろ よこ  
白い汚れがプラーク



は  
歯みがきで除去しましょう!

## しかいいん ぐち ていき けんしん 歯科医院でお口の定期健診を

- 歯や口腔内の状態をチェック
- 歯みがき方法や磨き残しのチェック
- 歯石の除去や歯のクリーニング
- 生活習慣のアドバイス

ぐち けんこう  
口の健康を  
維持するために  
たいせつ  
大切です!



金沢区  
幸せお届け大使  
ぼたんちゃん

まいにおこな  
毎日行う  
からこそ!

こうかてき  
効果的な

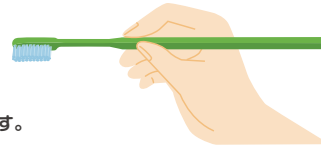


# は ほう ほう みがき方法

## は あ かた 歯ブラシの当て方

も かた  
持ち方

ペンを持つように  
ゆびさき かる も  
指先で軽く持ちます。



ただ あ かた  
正しい当て方

けさき は ちよつかく あ  
毛先を歯に直角に当て、  
ちい かる うご  
小さく軽く動かします。



ちゅうい  
注意!

は けさき  
歯ブラシの毛先が  
ひろ  
広がっていると  
ちから い  
力の入れすぎです。



ただ つか かた  
正しい使い方を  
おぼ  
覚えよう!



金沢区  
幸せお届け大使  
ぼたんちゃん

けさき つか わ  
毛先の使い分け

● まえは うらがわ  
前歯の裏側



● は そくめん  
歯の側面



## は いかい どうぐ 歯ブラシ以外の道具

は けさき とど は は あいだ せいそう  
歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間の清掃に

デンタルフロス

は は あいだ せま ぶぶん  
歯と歯の間の狭い部分に



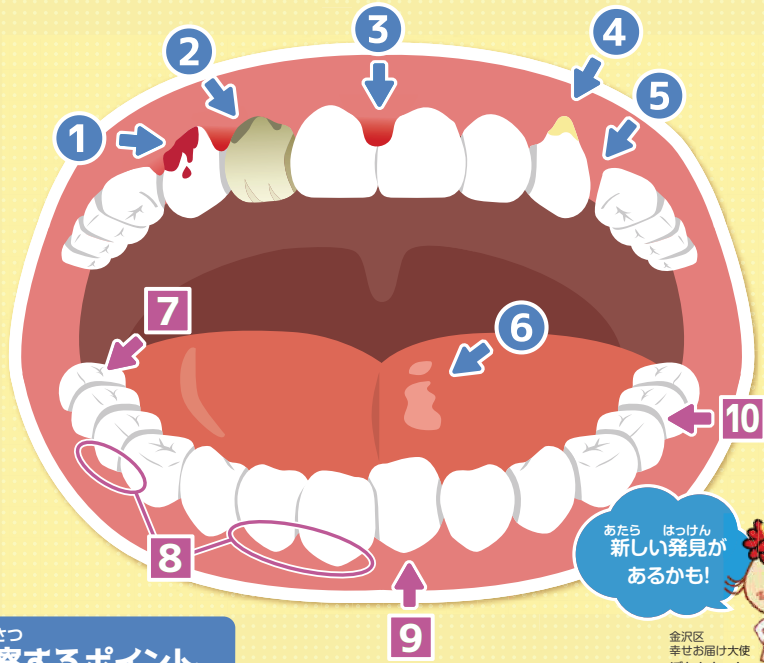
し かん  
歯間ブラシ

は は あいだ おお ぶぶん  
歯と歯の間が大きくあいた部分に



いろいろ しょうひん こと  
※サイズや色分けは商品によって異なります

# くち なか 口中をよ〜く観察しよう!



## かんさつ 観察するポイント

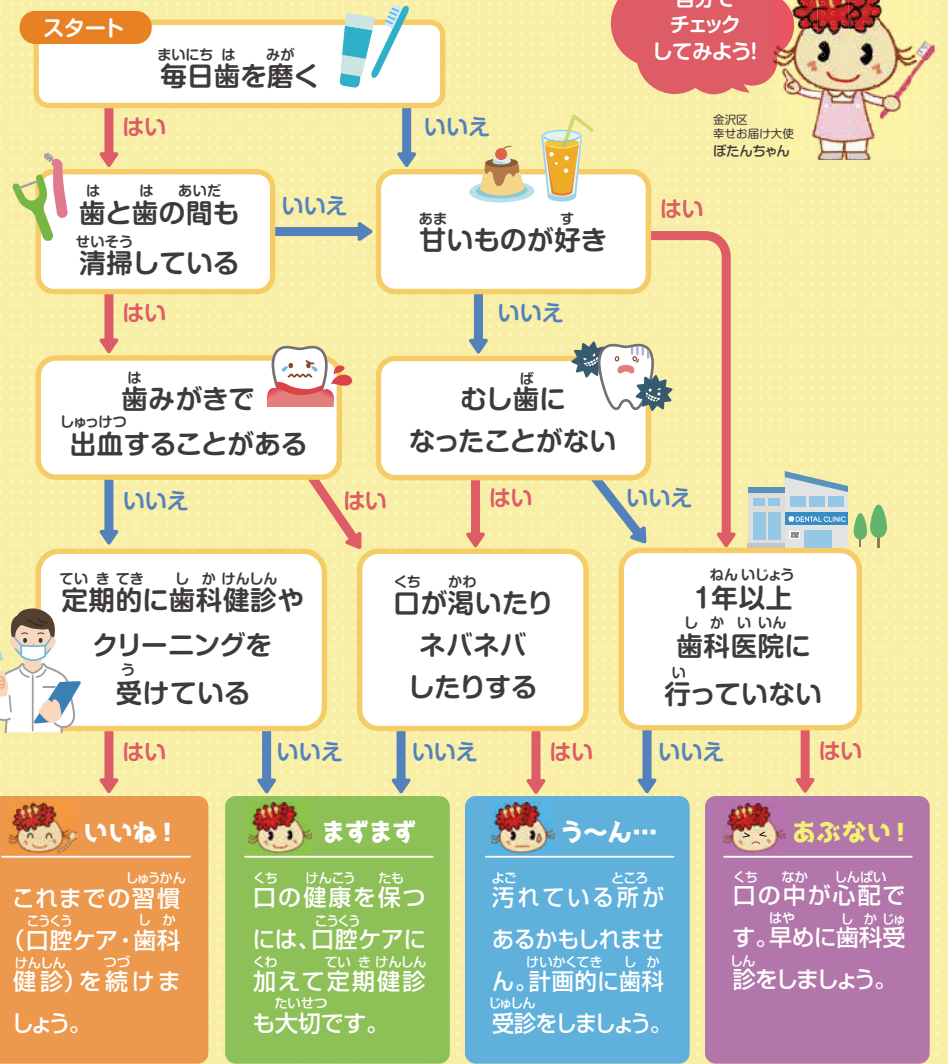
- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>① 歯肉からの出血</b><br/>は しにく しゅっけつ<br/>は 歯みがきで痛みもなく<br/>ち で 血が出た</p>               | <p><b>② 歯の色・形</b><br/>は いろ かたち<br/>むし歯?<br/>ちやくしよく がいしよう<br/>着色? 外傷?</p> | <p><b>③ 歯肉の色や腫れ</b><br/>しにく いろ は<br/>あか 赤くブヨブヨしていないか?<br/>けんこう しにく いろ<br/>(健康な歯肉はピンク色)</p>      |
| <p><b>④ 歯根の露出</b><br/>しこん ろしゅつ<br/>ししゅうびょう<br/>歯周病?<br/>ちからづよ は<br/>力強い歯みがきが原因?</p> | <p><b>⑤ 歯と歯の間</b><br/>は は あいだ<br/>スカスカして、<br/>た もの<br/>食べ物がはさまる</p>      | <p><b>⑥ 舌のチェック(色やできもの)</b><br/>した いろ<br/>けんこう した<br/>健康な舌は、きれいなピンク色で<br/>うるお<br/>ふっくらと潤いがある</p> |

## よご 汚れがつきやすい所

- 7** おくは みぞ 奥歯の溝    **8** は しにく さかいめ 歯と歯肉の境目    **9** ひ こ 引っ込んである歯    **10** は は あいだ 歯と歯の間

# あなたの おくち は大丈夫?

しつもん 質問に はい ・ いいえ でお答えください



※このチャートはあくまで目安です