

# は 歯みがき カレンダー

が 月

あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる
あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる	あさ ひる よる

きょう 今日もきちんとみがけたかカレンダーに印をつけよう！  
しるし コピーしてつかってね！



## よい は 歯 の コンクール



しょうがっこう  
小学校  
ねんせい  
6年生  
さいゆうしゅうしょう  
最優秀賞



こうれいしゃ  
高齢者  
さいゆうしゅうしょう  
最優秀賞



とっとりけん は こうくう けんこう すいしんじょうれい せいいてい  
「鳥取県歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しました(平成25年12月27日施行)

じょうれい は こうくう けんこう つう けんみん しょうがい すこ しつ たが せいかつ す けん せきむ  
この条例は、歯と口腔の健康づくりを通じて、県民が生涯にわたり健やかで質の高い生活を過ごせるよう、県の責務や  
けんみんなど やくわり あき し か ほ けん いりようくし し せき きほん じこう さだ へいせい ねん がつ せいいてい  
県民等の役割を明らかにし、歯科保健医療福祉施策の基本となる事項を定めたもので、平成25年12月に制定されました。



ずーっと

# は 歯 いい歯、えがおで

むし歯ゼロをめざそう

しょうがく せい  
小学生  
の  
向け

### むし歯にならないポイント!

- まいにち 毎日のケアにフッ化物をつかう
- た 食べたなら歯みがきの習慣を身につけよう
- き 規則正しい生活をする
- しょくじ 食事はできるだけ決めた時間に食べる
- た だらだら食べはやめる。おやつは時間を決めて
- かみごたえのあるものをよくかんで食べる
- よぼう 予防のために定期的に歯科医院に通う

とっとり けん  
鳥取県

かんしゅう 監修：一般社団法人鳥取県歯科医師会

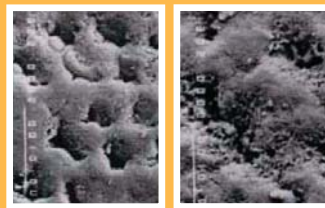




# 歯のはえかわりのころはむし歯になりやすい

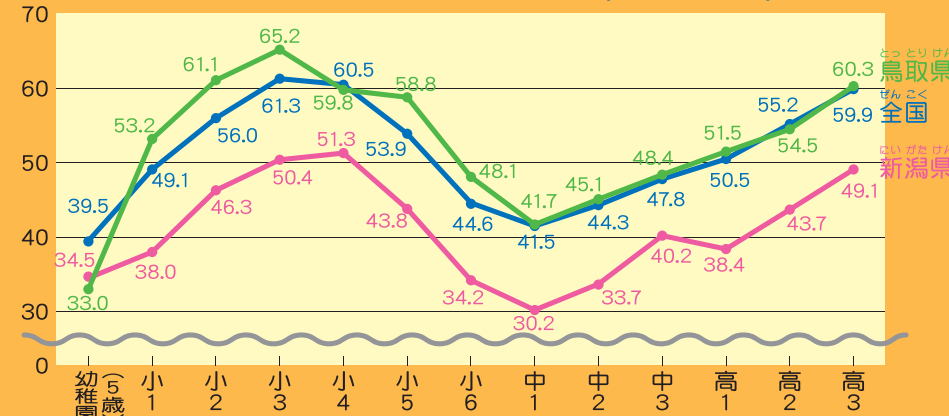
はえてすぐの歯の表面は、でこぼこしていて、まだやわらかいため、むし歯になりやすいです。(歯がはえて3年くらいは要注意です) 小学校1~3年でむし歯にかかる人がふえるので、歯のはえかわりのころは特に気をつけましょう。

永久歯表面の電顕写真



写真提供：愛知学院大学歯学部 中垣晴男教授

## むし歯にかかった人の割合 (平成25年)



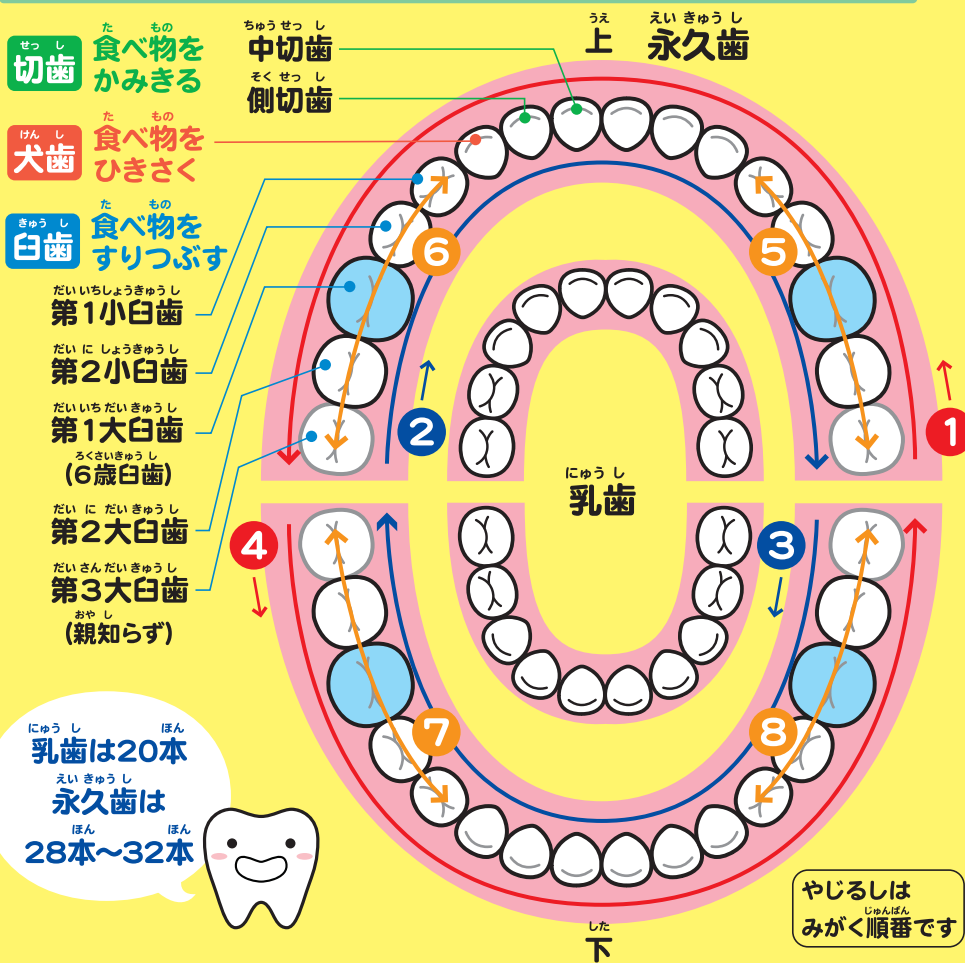
鳥取県の小学生は、全国平均よりむし歯にかかった人がやや多いです。「日本一むし歯が少ない」県は、新潟県です。

# どうしてむし歯になるの？

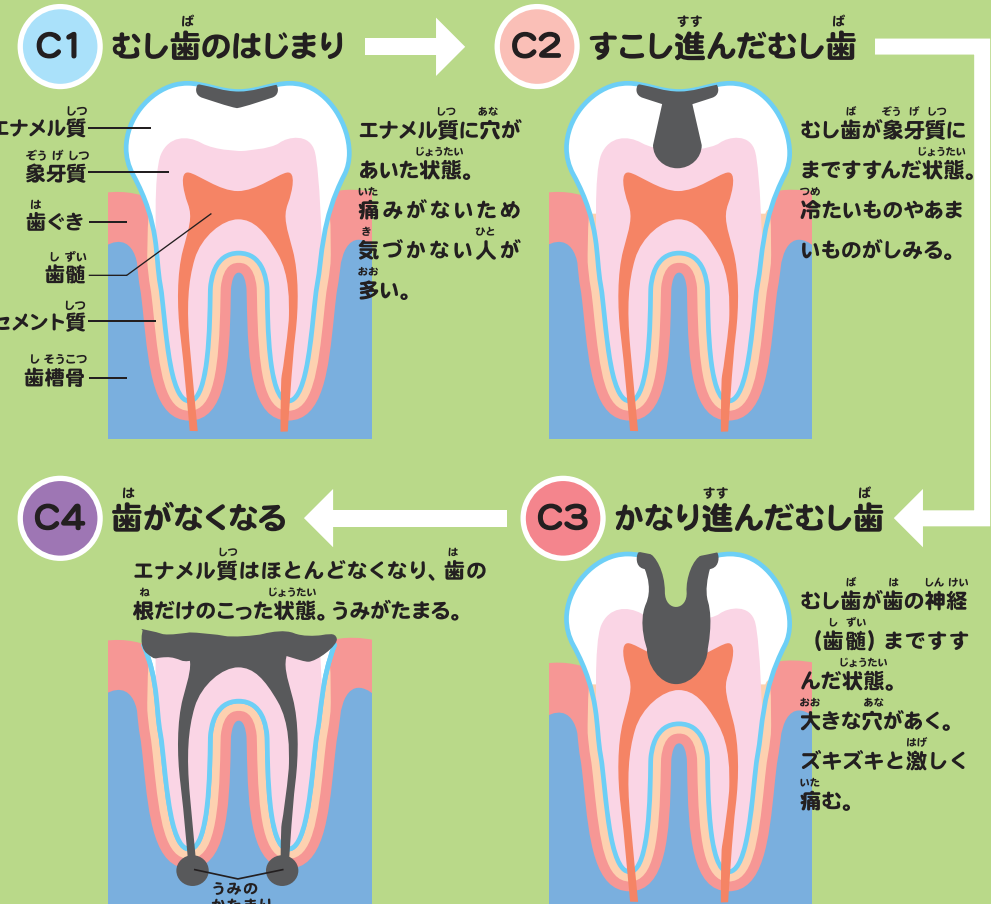
むし歯は、歯垢の中の細菌(ミュータンス菌)がつくる酸によって歯がとけていく病気です。むし歯菌は、砂糖のはいたあまいものを食べると、活発にはたらき酸をつくります。この酸によって、時間の経過とともに歯がとかされていきます。これが、むし歯のはじまりです。



# 歯は何本あるの？ (子どもの歯からおとなの歯)



# むし歯はどんどん悪くなる

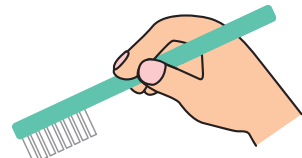


# 上手な歯みがきのしかた

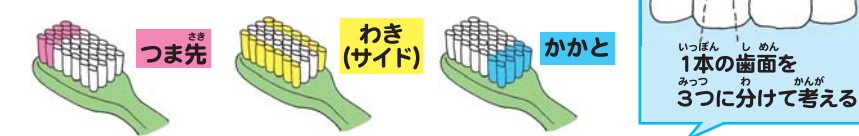
むし歯予防には、毎日の歯みがきが大切です。歯のはえかわりの年齢は、歯がぬけていたり、背のひくい歯があったり、とてもみがきにくく、むし歯になりやすいです。むし歯にならないように1本ずついねいにみがきましょう。自分ではきちんとみがいているつもりでも、みがき残しがないか大人にチェックしてもらいましょう。

## 歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように歯ブラシを持つと力が入りすぎずに上手にみがけます。



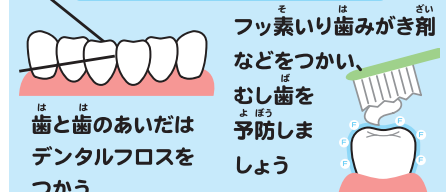
## 毛先の使い分け



## みがき残しやすいところ



## 歯みがきにさらにプラス



- ポイント!**
- ① 家庭で歯垢を染め出してみたり、きれいにみがけているかチェックしてみましょう。
  - ② 歯ブラシは小さめのものを使用し、1ヶ月に1本はとりかえましょう。毛先の曲がった歯ブラシは、歯によくありません。