

## ガネーシャの教え



永久歯は全部で 28 本  
 C はむし歯  
 CO はむし歯になりそう  
 12 才頃生えてくる奥歯のことを第二大臼歯という

では問題です♪



むし歯は自分で治せる? No  
 歯肉炎は自分で治せる? Yes  
 舌の汚れは口臭の原因になる? Yes



自分の歯や  
歯肉を  
観察しよう！

歯を残す=嬉しいことが  
沢山あります。Happyな  
自分を想像して、歯みが  
きを面倒がらずにやりま  
しょう！

# ブラッシング指導

## 【歯ブラシの選び方】

- ・柄がまっすぐ
- ・小さめ(年齢に合ったもの)
- ・毛先がまっすぐ
- \*毛先の開いた歯ブラシは歯垢除去効率が下がります
- \*1ヶ月に1回交換 2週間ぐらいで毛先が開いている場合は強く磨きすぎです

## 【歯磨き粉の選び方】

- ・フッ素入りの歯みがき粉を使う！
- ・毎日使うことで、歯を強くし虫歯になりにくくする効果があります

## 未来の自分のために・・・❤️

- たばこを吸わない
- 寝る前に歯磨きとデンタルフロスをする
- 歯ぎしり、くいしばりをしない
- お菓子、ジュースをダラダラ食べない
- 3か月に1回は、歯の定期健診に行く

## PRESIDENT (ビジネス誌)

- 60歳以上の方へのアンケート  
 やってあげばよかったこと
- 1位 歯の定期健診
  - 2位 体を鍛える
  - 3位 日頃から歩く
  - 4位 暴飲暴食をしない
  - 5位 間食を控える

プラークとは歯垢のこと では歯垢とは・・・  
 赤っぽく、丸く膨らんでいて、ブヨブヨしていて  
 歯磨きをすると血が出る場合があります。  
 それが歯垢です。歯の垢(あか)ではなく細菌の塊  
 です。歯石とは違い、上手に歯磨きをすれば  
 取り除くことができます。

毛先が開かない程度の軽い力で磨きましょう！

歯を磨く順番を決めよう！  
そうすれば磨き残しが  
なくなります!(^^)!

## 歯科検診

- ／ 健康な歯
- C むし歯
- O 治療済み
- CO むし歯になりそう



1ヶ所につき、20回  
以上磨くようにしよう！

手をかければ一番答えてくれる  
そして目に見える臓器=歯  
歯磨き、ジュースやお菓子をダラ  
ダラ食べない、口の中をよく観察  
するなど、自分のためにできる  
ことをやりましょう！

