

ガネーシャの教え



では問題です♪

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



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おう！
- ・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

- やっておけばよかったこと
- 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ことがあります。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。

1ヶ所につき、20回以上磨くようにしよう！

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

- ・もっときちんと磨かないと、汚れが残ってしまうことがわかった
- ・歯の大切さを学んだ
- ・一生きれいな歯でいたいな♪
- ・お砂糖の入っている飲み物はなるべく飲まないようにする

感想

