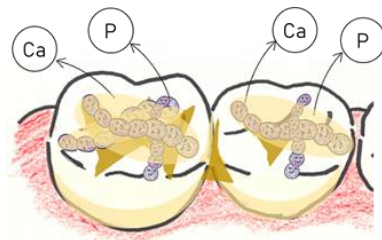




どうして「むし歯」ができるの？

- ① むし歯さん（ さんの名前： ）は、
とうぶん
 糖分をエサにネバネバを出し、歯に強く くっつく
- ② ミュータンスさんのなかまをどんどんふやす
 ミュータンスさんのかたまり = しこう（ ）
- ③ プラーク中のミュータンスさんは、とうぶん 糖分をエサに（ ）を出す
- ④ さん 酸によりエナメルしつ（ ）などがとける

※④の状態をほうっておくと・・・中がスカスカになり、ぽっかり“あな”があく



「むし歯」にしないためには…



- ・歯ブラシだけでは
約（ ）%のプラークがのこる
- ・デンタルフロスや
歯間ブラシを使おう



- ・フッ化物入りの
歯みがきざいを毎日使用しよう
- ・みがいたあとは
ゆすぎすぎないようにしよう



- ・（ ）～（ ）か月に1度
歯医者さんへ行こう
- ・自分のお口に合った歯みがきも
教えてもらえるよ



- フッ化物
とふ
- ・3～4か月に1回
歯医者さんでぬる方法



- ・おやつは（ ）と量に
気を付けよう
- ・ダラダラ食べ、
ジュースのちょこちょこ飲みはやめよう



- フッ化物
洗口
- ・週に1回
ぶくぶくうがいをする方法もあるよ



家族みんなで話してみよう

●最後に歯医者に行った日

じ ぶ ん		月		日	()
-------------	----------------------	---	----------------------	---	-----

か ぞ く		月		日	()
		月		日	()
		月		日	()

●次に行く日

じ ぶ ん		月		日	()
-------------	----------------------	---	----------------------	---	-----

か ぞ く		月		日	()
		月		日	()
		月		日	()



「むし歯にしないために」がんばること

自分の目標：

1ページめの
「むし歯にしないためには」の6つの中から
選んでみてもいいですね!

