

歯の病気にならないための5つのポイント



むし歯も歯周病もこわい病気だということがわかったかの？
 病気になってしまうと、食べものが食べにくかったり、
 治りょうに時間がかかったりと大変じゃ。病気にならない
 ための予防に欠かせないポイントを伝授するぞ。



どうしたら歯の病気をふせげるの？

1 食べたあとは歯みがきをする

鏡を見ながらいないに
 ブラッシングして、口の
 なかの細菌がふえるのを
 ふせごう。また、歯みが
 きのあとも鏡を見て、き
 ちんとみがけているか
 チェックしよう。



歯のみがきかたや、
 使う歯ブラシも病気を
 ふせぐ大切なポイント
 じゃ。16～18
 ページを見るのじゃ。



2 よくかんで食べる

食べものをかむと、だ液が
 出るよ。だ液は食べかすを
 洗い流したり、酸でとかさ
 れた歯の表面をもとどおり
 にしたりする力があるんだ。



イカやりんごなど
 歯ごたえのあるも
 のをよくかんで食
 べるのもいいぞ。



3 ドラダラ食べをしない

食事と食事のあいだにお菓子など
 をドラダラ食べつづけると、それ
 だけで口のなかに細菌がふえる時
 間が長くなるのでよくないよ。



4 規則正しい生活をする

早ね早起きをすることで、からだ
 のていこう力*が高まり、菌に負け
 ないからだになる。からだをほど
 よく動かすことで、食事もしっかり
 とれ、結果的によくかんで食べ
 られるようになるよ。



5 定期健診を受ける

定期的な歯科健診を受けて、歯や歯ぐ
 きのようすをチェックしてもらったり、
 歯や歯ぐきのクリーニングをしてもらっ
 たりすることで予防できるよ。



よくかんで食べると、ほかにも こんないいことが！

- 脳に流れる血液の量がふえて
 集中力や記憶力がアップする。
- ゆっくりよくかんで食べるこ
 とで、脳が満腹だと感じやす
 くなり、食べすぎをふせぐこ
 とができる。
- かむ筋肉がはたらいて、あご
 の骨や歯のまわりの筋肉が発
 達し、歯ならびがよくなる。
 またスポーツなどで「ここい
 ちばん」の力が必要なときに、
 歯をくいしばる力もアップす
 るので、運動能力のアップに
 もつながる。

など、すごいパワーをもっているんだ。



毎日きちんとした生活
 をすること、歯医者さ
 んに定期的にみてもら
 うことが、歯によい生
 活のポイントじゃ。

