

チェック

4

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？
病気になってしまふと、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

鏡を見ながらていね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。



2 よくかんで食べる

食べものをかむと、だ液がで出るよ。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どおりにしたりする力があるんだ。



3 ダ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ダラダラ食べづけると、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！

- 脳に流れるけつえきりょう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、歯をくいしめ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。



まいにち毎日きちんとした生活をすること、歯医者さん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。



*「ていこう力」については『まいにちまとせいかつじゅうかん』でくわしく説明しているよ。