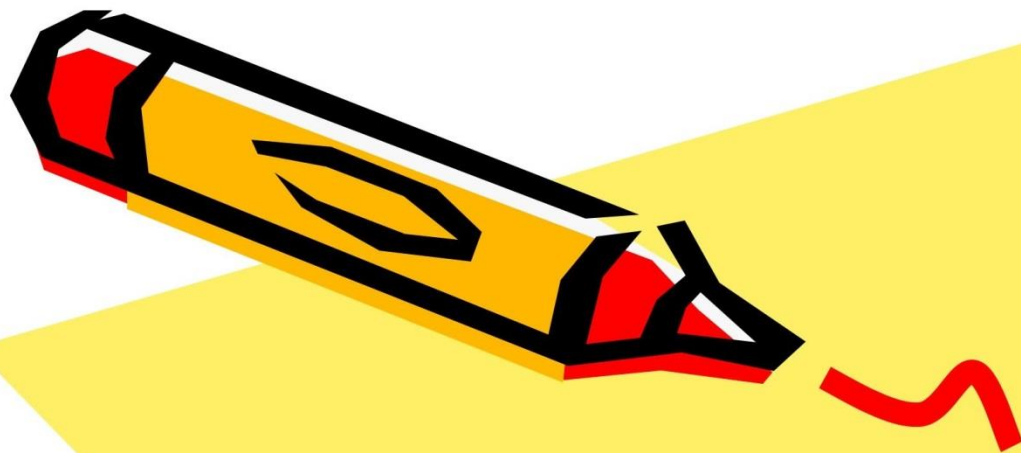


むし歯について

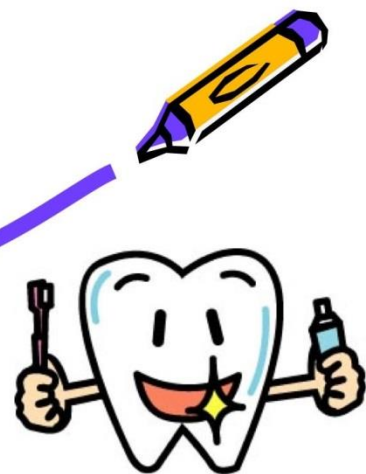
『おしえて！ 歯医者さん』



おしえて！歯医者さん 「むし歯について」



練馬区学校歯科医会



今日、勉強することは・・

- どうして、むし歯になるのかな？
- こんなことしていると、むし歯になっちゃうぞ！！
- むし歯ができると・・
- こんなところに、むし歯ができやすいよ！！
- むし歯を作らないようにするには？
- 早くむし歯をなおすと、こんなにいいことがあるよ！！
- きそく正しい生活をして、むし歯がないと・・

どうして、むし歯になるのかな？



むし歯菌のいる口の中に、いろいろな食べ物や飲み物といっしょに『さとう』がやってくる



むし歯菌が『さとう』を使ってネバネバをつくり、それが歯にくっつきプラークという厚い膜になる



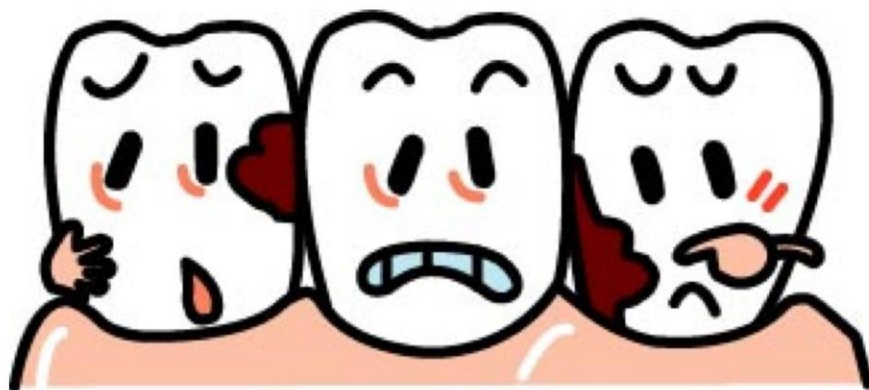
プラークの中でむし歯菌がどんどん増えて、『さとう』などから歯をとかす酸をつくる



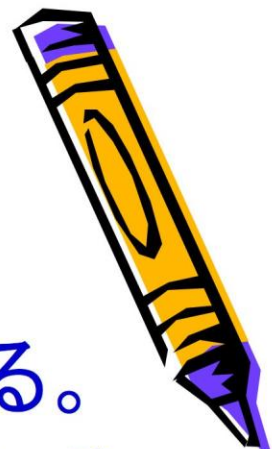
歯が溶けてむし歯になる！



こんなことしてると、
むし歯になっちゃうぞ！！



- ゲームをしながら、お菓子をよくたべている。
- 水のかわりに、スポーツドリンクをのんでいる。
- ねる前に、スポーツドリンクやジュースをのむ。
- ねる前に、歯をみがかない。



こんなに甘いよ!!

市販の飲み物

市販の飲み物の中の **糖分** をスティックのお砂糖(3g)の本数であらわしてみました。



200ml 中 22.6g
約 7本半



500ml 中 50g
約 16本半



500ml 中 50g
約 16本半



200ml 中 32.8g
約 11本



500ml 中 51.5g
約 17本



500ml 中 33g
約 11本



500ml 中 54g
約 18本



280ml 中 34.7g
約 11本半



500ml 中 19g
約 6本



500ml 中 39g
約 13本

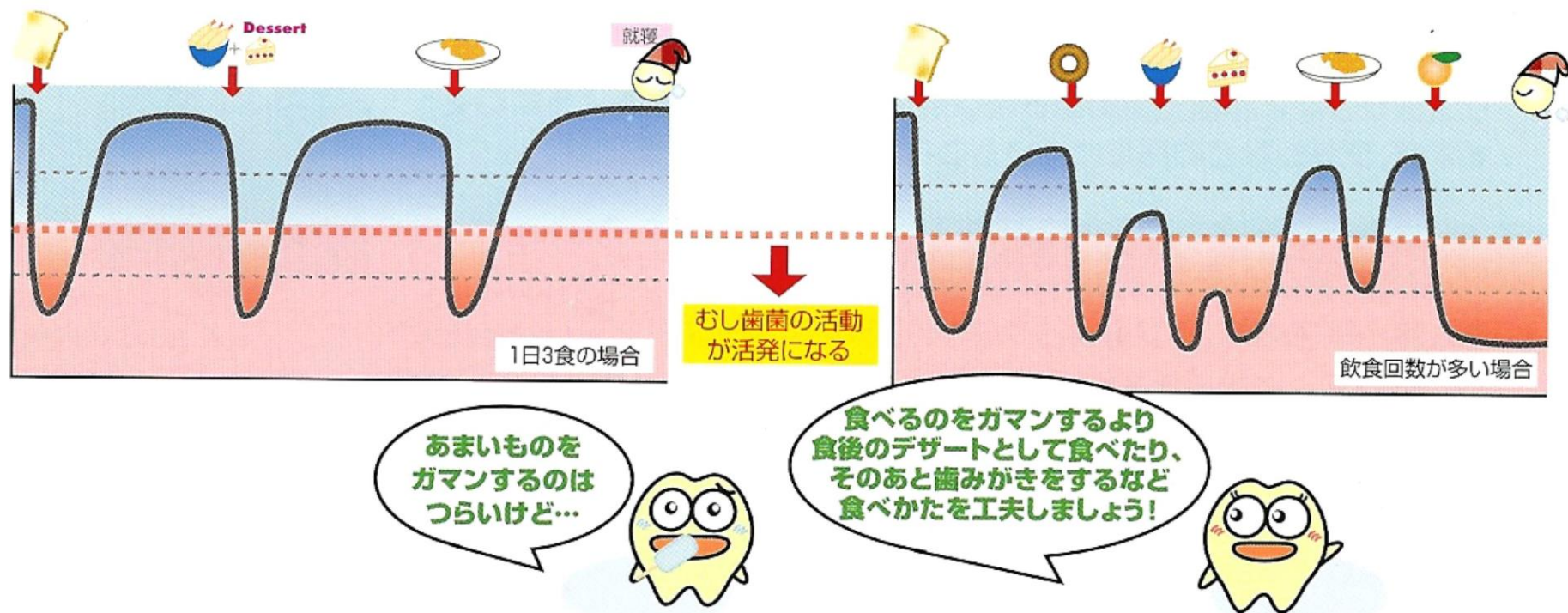


500ml 中 58.7g
約 19本半

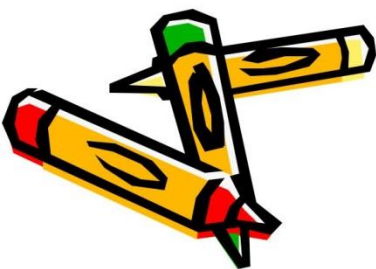
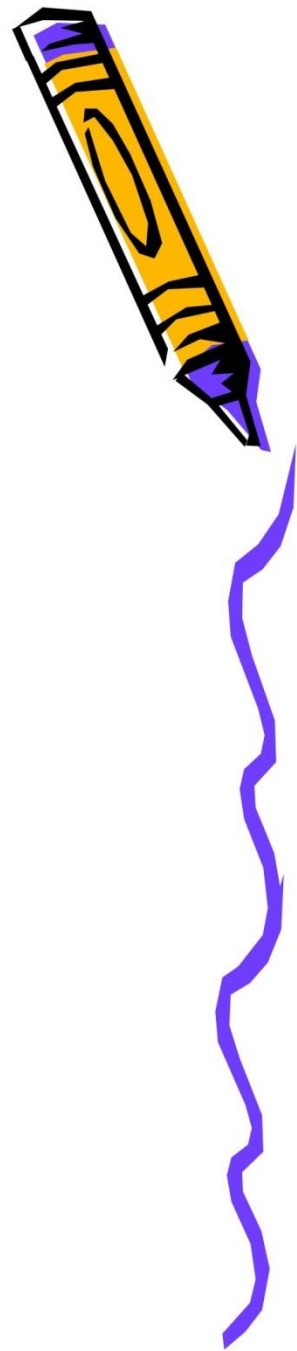


200ml 中 24g
約 8本

決められた時間以外に、 お菓子や食べ物を食べていると・・・



むし歯ができると・・・



- ごはんが、おいしく食べられない。
- だんだん痛くなってきて、夜に痛くて泣いちゃうこともある。
- ほかに、むし歯がふえてゆく。



こんなところに、
むし歯がしやすいよ！！

歯と歯
の間



歯と歯が
重なった
部分



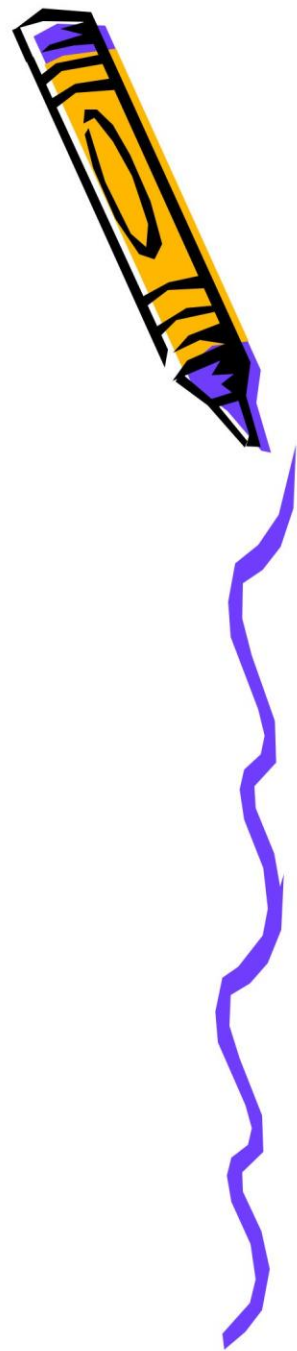
奥歯の噛み
合わせ



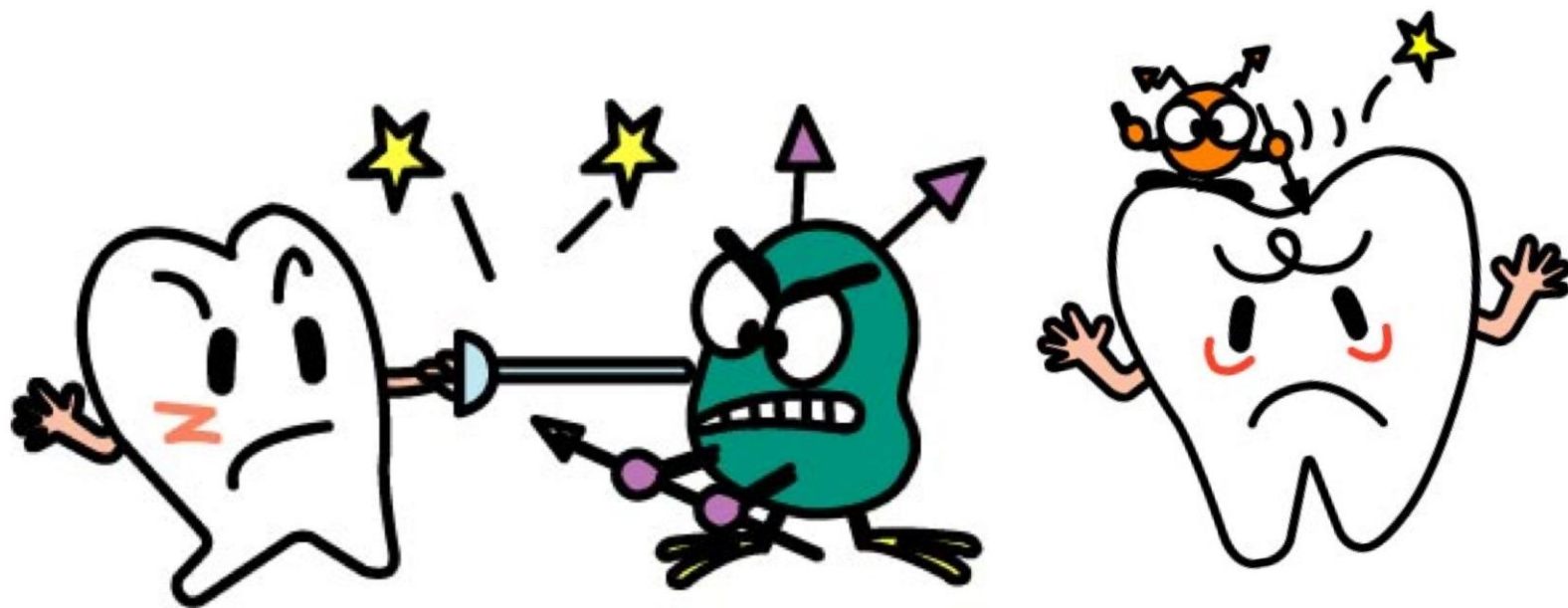
歯と歯肉
の境目



歯と歯の間のむし歯だよ



むし歯を
作らないようにするには..



- おやつ時間を、ちゃんと決める。
～お菓子やジュースは、その時だけにする。
- 寝る前にきちんと歯みがきをして、
みがいた後はお茶やお水だけにする。
- フッ素(フッ素化合物)入りの歯みがき粉で
毎日歯みがきをする。
～できれば3ヶ月に1回位は、歯医者さんで
フッ素をぬってもらいたいよ。





ちいさいむし歯なら



- いたくなくて、すぐになおるよ！！
- あまり、「**がりがり**」けずらなくてすむよ！！



きそく正しい生活をして、
むし歯がないと……





- ごはんがおいしく食べられる！
- よくかめて食べ物が消化されて、体も健康！
- 口の中のむし歯菌が減って、
新しいむし歯ができにくい！



おわり

むし歯をなくして、
丈夫な元気な子になろうね！！



イラスト ライオン歯科材(株)