

# 歯っぴ～噛む噛む

Happy come come



今回のテーマは…

## 「効果的な歯磨き」

です！

### 歯ブラシの選び方

- ① 本人用  
柄が短く握りやすいもの
- ② 仕上げ磨き用  
柄が長くヘッドの小さいもの

2本使いで行いましょう！

自分で歯磨きをした後は…



### 寝かせ磨き！



#### ポイント

- ★鉛筆握りで軽く持つ
- ★歯が見えるように、唇を指でやさしくめくる
- ★力を入れずに細かく動かして磨く

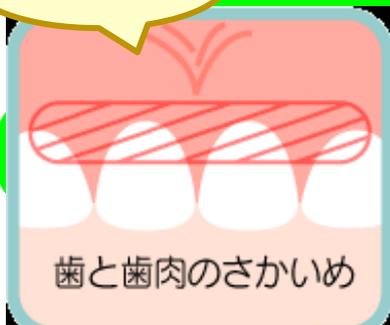


上手だね！

1日1回は仕上げ磨きを行いましょう！

### むし歯になりやすい3か所

特に上の前歯



歯と歯肉のさかいめ



歯と歯の間

フロス(糸ようじ)を使用しよう



奥歯のみぞ

イヤイヤ期が強い時期は、「磨きにくい・むし歯になりやすい」場所を把握し、効率的に磨きましょう

### 今月のトピックス



### 歯に関するクイズ



問1 「歯垢 (プラーク)」について正しいのはどれでしょう？

- A 食べかすが腐ったもの
- B ぶくぶくうがいで落ちる
- C 細菌の塊(かたまり)

問2 唾液の多い人は…

- A むし歯になりにくい
- B むし歯になりやすい
- C むし歯とは無関係

問3 乳歯のむし歯は？

- A いずれ抜けるのでむし歯にしてもよい
- B 永久歯や歯並びに影響する
- C 進行が遅い



正解 1 C 2 A 3 B

全問正解できましたか？