



今日は 定期健診!

3マスすすむ

3カ月に1回は歯医者さんで定期検診、クリーニングを受けよう!! 定期的にクリーニングすることで虫歯や歯周病の予防になり、お口の中の病気を早期発見できるよ。



最近口の臭いが 気になる……

1マスもどる

虫歯や歯周病、舌苔は口臭の原因になるよ。舌苔とは、食べカスや口の中の細菌で舌が覆われた状態のこと。

おやつに キシリトールガムを 噛んだ!

1マスすすむ

砂糖の代わりに甘味料としてキシリトールを使えば、虫歯菌が酸を作りにくくなるので虫歯予防に有効だよ。たくさん噛むことで唾液が増えることによる虫歯予防効果もあるよ。



なんだか 歯がしみる!

1マスもどる

力いっぱい歯磨きや歯ぎしり、歯ブラシの習慣で、食べるときに歯がしみるようになることがあるよ。

新しい歯ブラシを 買ったよ!

1マスすすむ

歯ブラシの毛先が広がってくると歯がよく磨けないから、一カ月を目安にこまめに取り換えようね。



硬いものを よく噛んで 顎を発達させよう

1マスすすむ

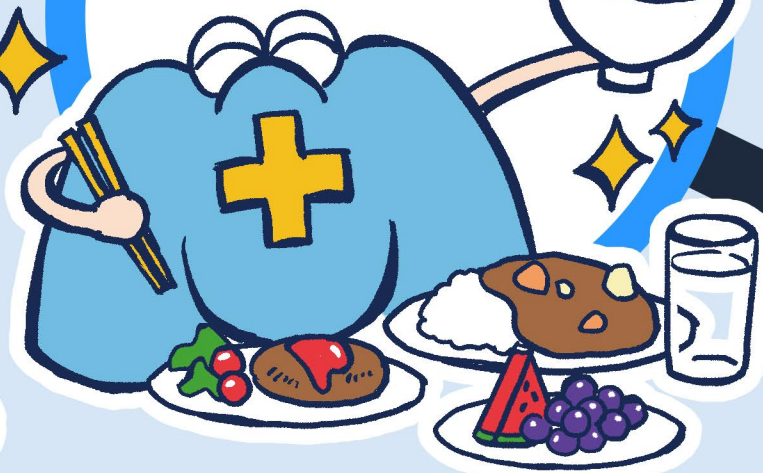
顎が正常に発達すると歯がきれいに生えるから、よく噛める! 記憶力や集中力もアップするといわれているんだ!



歯列矯正で きれいな歯並び!

1マスすすむ

歯並びが悪いと歯磨きしても磨き残しやすくなり、虫歯や歯周病の原因になるよ。



歯の表面に ぬるぬるしたものが 残っている

1マスもどる

それはプラーク(歯垢)! プラークが固まると歯石になって、専用の器具でないと取れないよ。歯石になってしまったら、歯医者さんで取ってもらおうね。

歯磨き粉を変えた!

1マスすすむ

歯の質を強化したり、歯肉炎・歯周病などの歯茎の病気や口臭を予防するものなどたくさん種類があるよ!



よく噛んで だ液の量アップ!

1マスすすむ

だ液の量が少なくなると、口臭が強くなったり虫歯や歯周病になりやすくなってしまふよ。

歯磨きを さぼっていたら 歯周病になった!

1マスもどる

歯周病は、プラークの中の細菌が歯と歯茎の間(歯周ポケット)にこびりついて炎症を起こし、歯を支える骨を溶かす病気だよ。



歯と歯の間を掃除するには、デンタルフロスがおすすめです。

虫歯に なっちゃった!

1回やすみ

穴の開いてしまった歯は元に戻らない! 一度虫歯になった歯は虫歯になりやすいし、治療で歯を削れば削るほど歯の寿命は短くなってしまふよ。

