



ほけんだよい

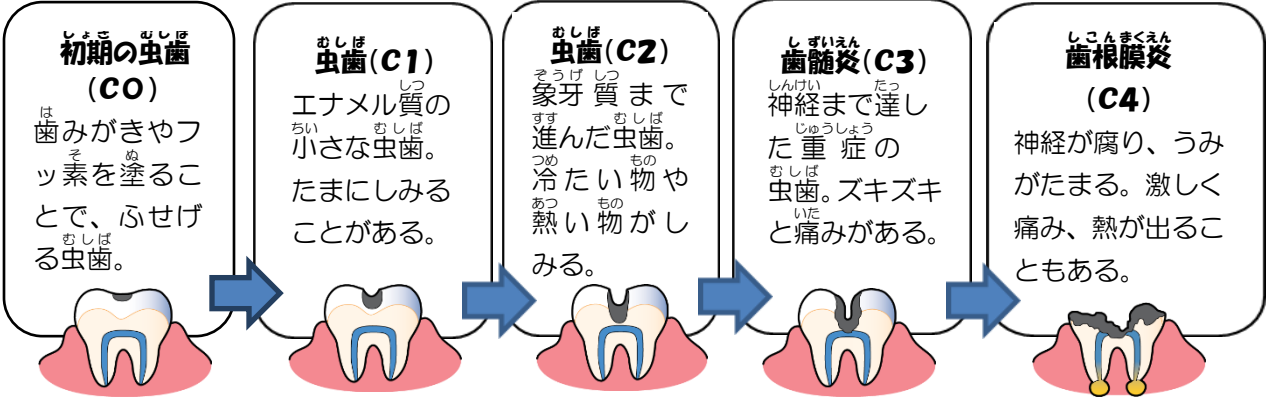
歯の健康
とくべつごう
特別号

歯科検診が終わりましたね。みなさんの歯の状態は、いかがでしたか？

自分の歯を診てもらっているときに、「C(シー)」とか「C0(シーオー)」と、お医者さんが言われていたら、虫歯や虫歯になりにかけの歯があるかもしれません。

ピンクの用紙をもらった人は、できるだけ早く歯医者さんについて、治療や相談を受けてくださいね。自分の歯は、子どもの歯も大人の歯も、一生の宝物です。お口の中の宝物、いつも自分でピカピカにみがいておきましょう！

虫歯の進み方



虫歯予防の4つのポイント



食べたらかみかき習慣を... 食後30分以内にはみがきすることで、菌の繁殖をおさえられます。



栄養のバランスのよい食事を... いろんなものを食べることで、歯を丈夫にすることができます。



規則正しい生活習慣を... はやね・はやおき・あさごはんとたっぷりの睡眠が抵抗力を強め、菌に負けない丈夫な体をつくれます。



定期的に歯科検診を... 虫歯は、早く発見し治療することで、永久歯に悪い影響を残さずすみませう。