



令和6年（2024年） 6月3日 弘済中学校 ほけんしつ

6月4日～10日は **歯と口の健康週間**



**むし歯を予防するために・・・**



たくさん噛んで食べる



食後に歯を磨く

**歯の磨き方は・・・**



鏡を見ながら磨く



歯ブラシを小きざみに動かす



軽い力で磨く

**むし歯になりやすい人？**

はなら わる 歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

**むし歯になりやすい人の特徴**

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

はい まえ

入る前にチェック

はじ

**いよいよプールが始まります!!**



爪を切っておく



耳そうじをする



十分に睡眠をとる