

# 歯みがきの話

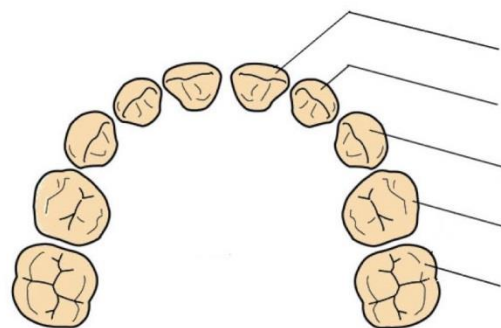
『おしえて！ 歯医者さん』



おしえて！ 歯医者さん

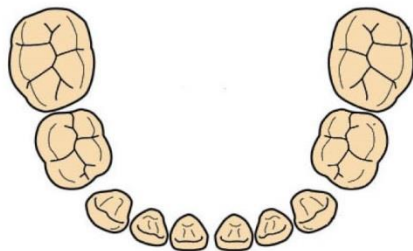
歯みがきの話

# 乳歯と永久歯



乳歯

20本



乳中切歯

乳側切歯

乳犬歯

第一乳臼歯

第二乳臼歯

中切歯

側切歯

犬歯

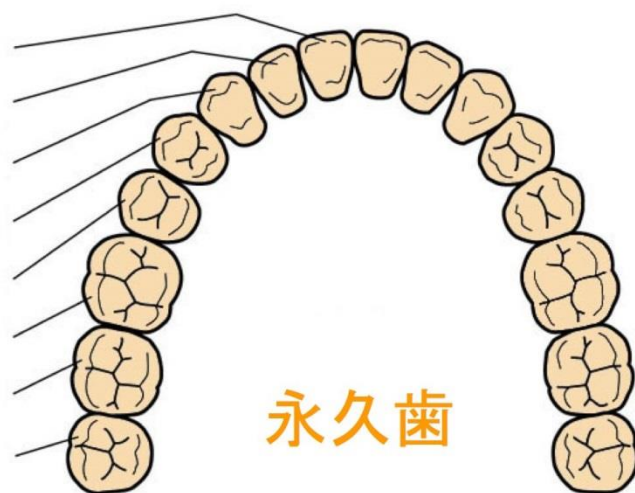
第一小臼歯

第二小臼歯

第一大臼歯

第二大臼歯

第三大臼歯

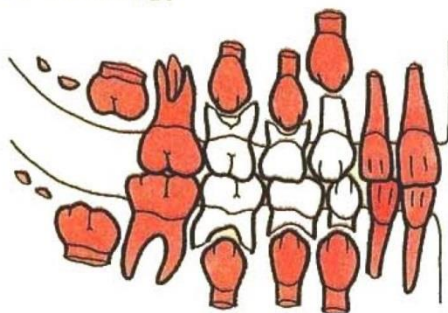


永久歯

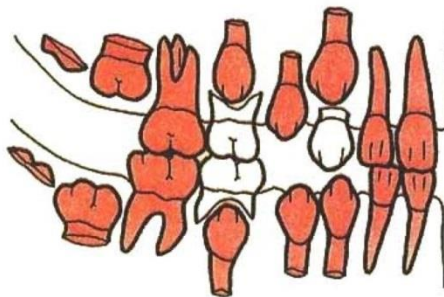
32本

# はえかわり

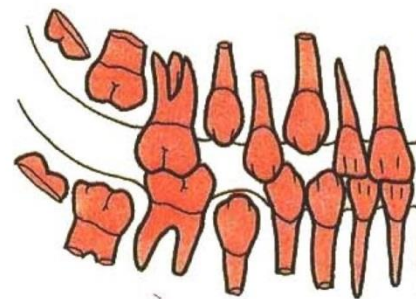
9歳  
(± 16カ月)



10歳  
(± 16カ月)



11歳  
(± 18カ月)



…乳歯



…永久歯

(日本小児歯科学会, 1988, より一部改変)

# しこう 歯垢(プラーク)ってなんだろう？



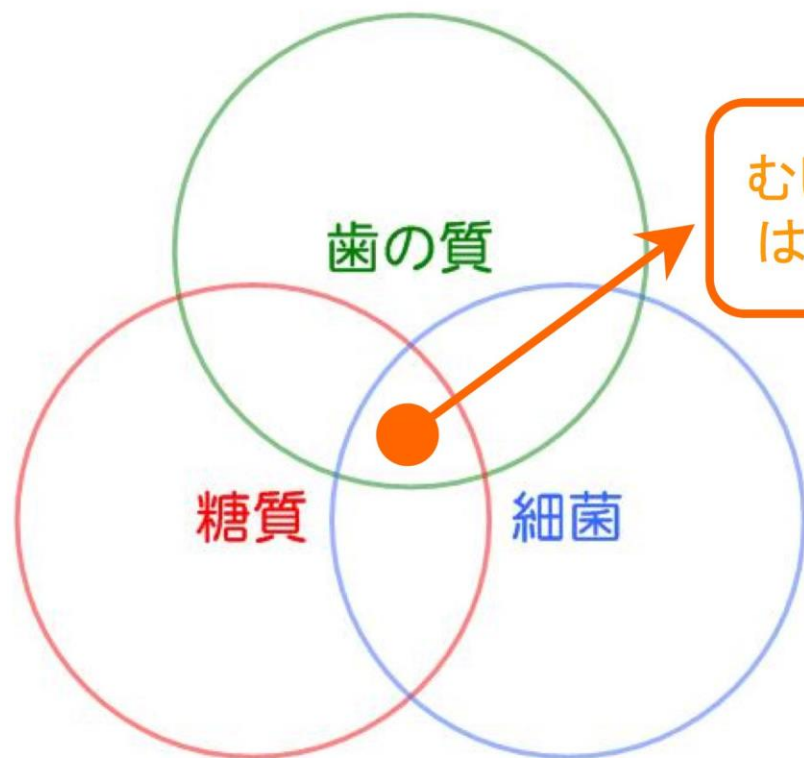
よく見ると、歯の表面に何か付いています。

# しこう 歯垢(プラーク)ってなんだろう？



歯垢は歯の表面に付いている細菌のかたまりです。

# むし歯はどうしてできるのかな？



むし歯の  
はじまり

+ 時間の経過 =



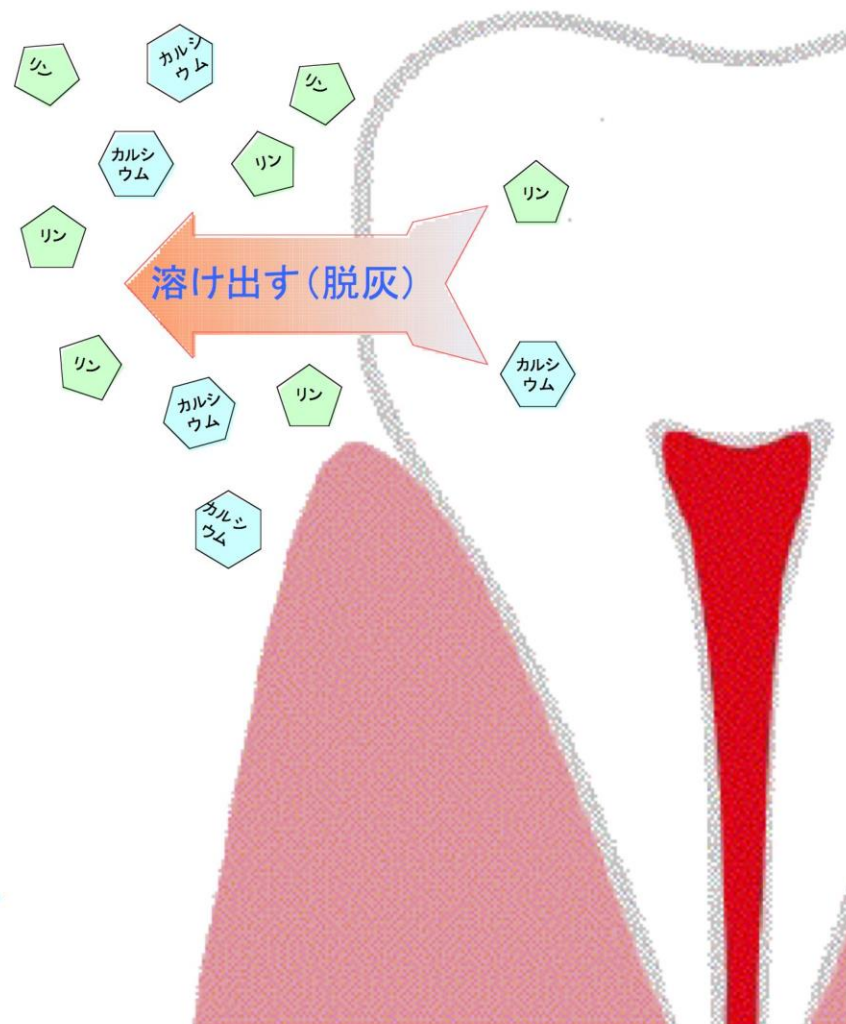
むし歯

口の中の細菌が糖質からつくる  
酸によって歯質が溶けてしまう病気

# 初期むし歯



歯の表面からカルシウムやリンが  
溶け出して、白くにごっています。



# むし歯を防ぐには？

歯を強くする(フッ素  
の利用)

糖質をへらす  
(食べ物の工夫)

細菌をへらす  
(はみがき)

正しい食生活  
と歯みがきで  
むし歯を防ぎ、  
健康をたもちま  
しょう



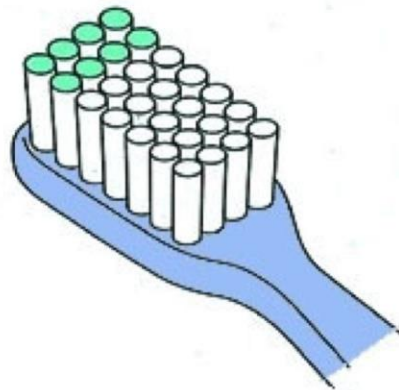


# 歯みがきの基本

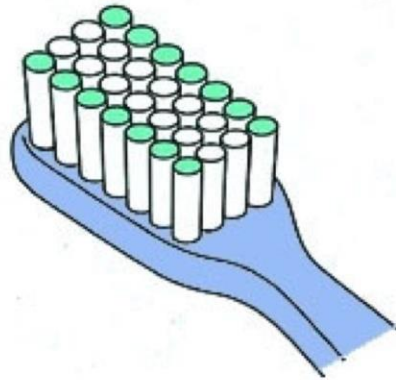
- 歯ブラシの毛先を使って、歯垢をおとす。
- 歯ブラシの毛先を、歯の面に対して直角に当てる。
- 軽い力で小刻みに動かす。
- 自分の歯や歯並びに合ったみがき方をする。

# 歯ブラシ各部の名前

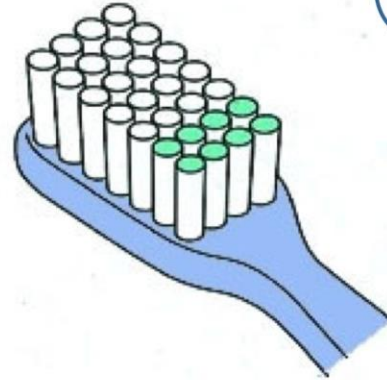
つま先



わき(サイド)



かかと



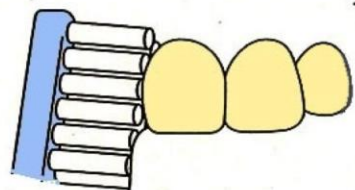
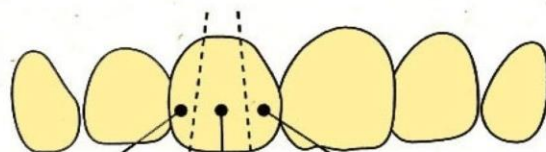
歯ブラシの  
毛先の名前  
おぼえてね



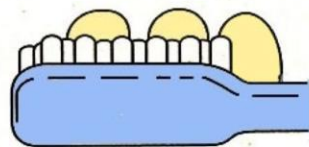
# 歯ブラシの使い方1(前歯)

前歯の外側

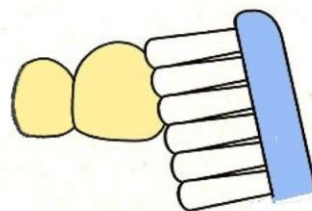
一本の歯面を分けてみがきます



右側はわき(サイド)で



中央は毛先全面で



左側もわき(サイド)で

前歯の内側

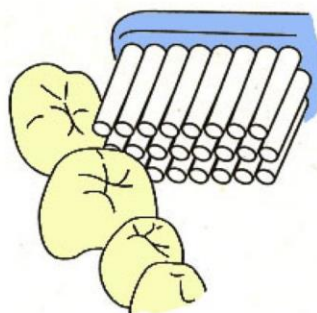
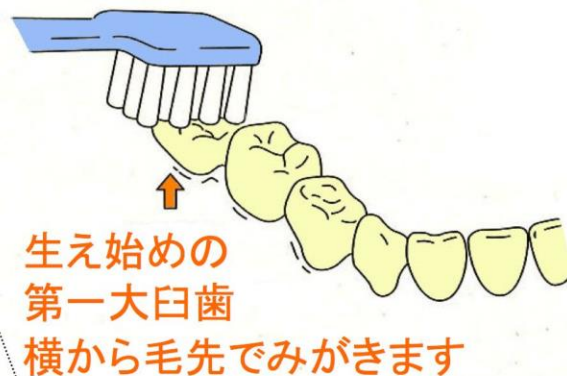


かかとで一本づつみがきます

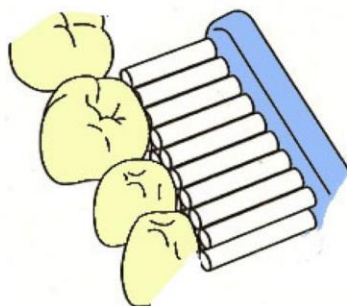


# 歯ブラシの使い方2(奥歯)

歯面を奥、中央、手前に  
分けてみがきます



奥側はつま先で



中央側はわき(サイド)で



手前側はかかとで



# みがき残しが多いのは

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかい目
- 奥歯の咬む面

みがく順番をきめて、  
みがき残しがないように注意しましょう。



# 歯肉炎

赤くはれています

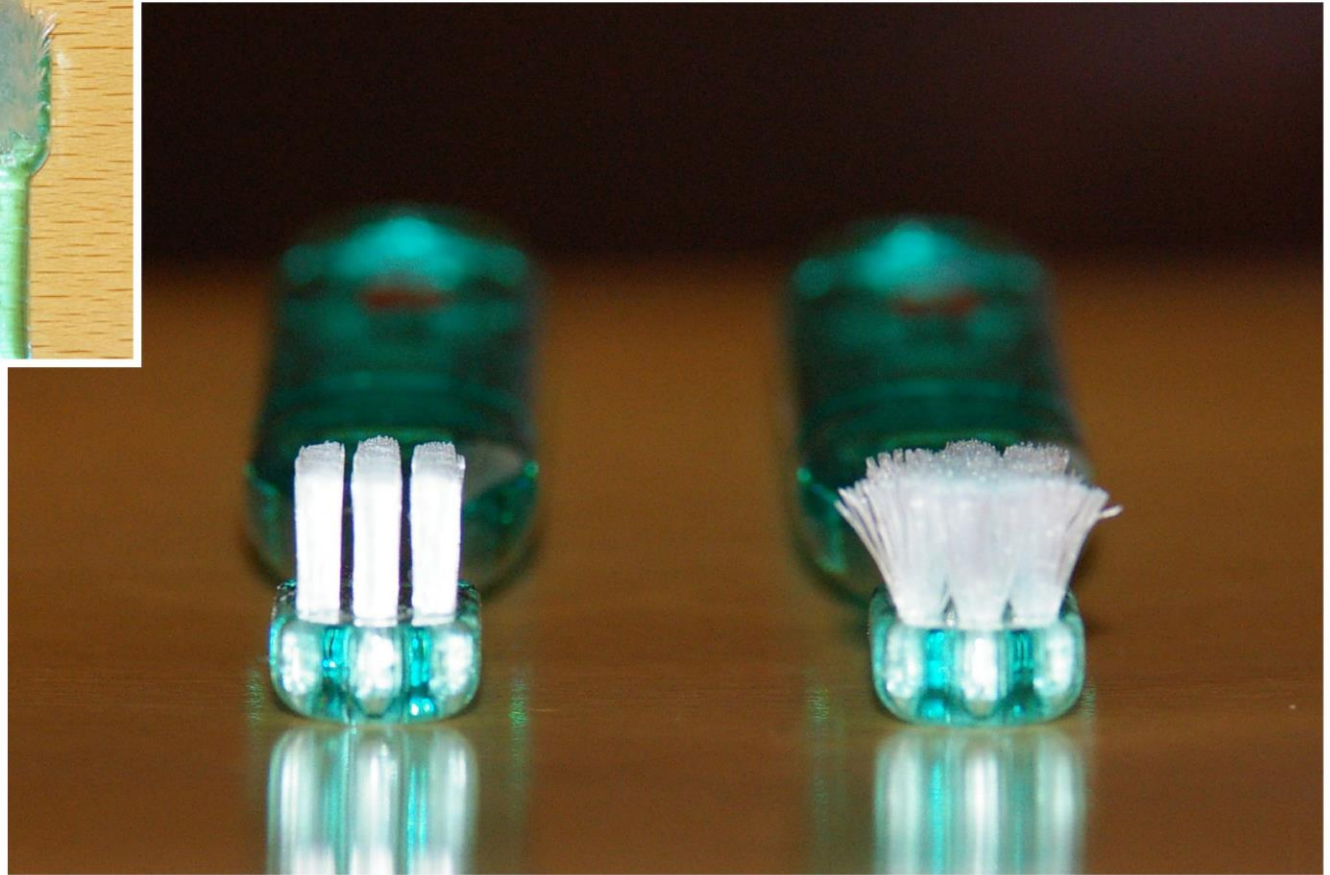


歯垢(プラーク)



歯石

# 新しい歯ブラシと古い歯ブラシ



毛先が開いてきたら、新しいものと取り替えましょう。

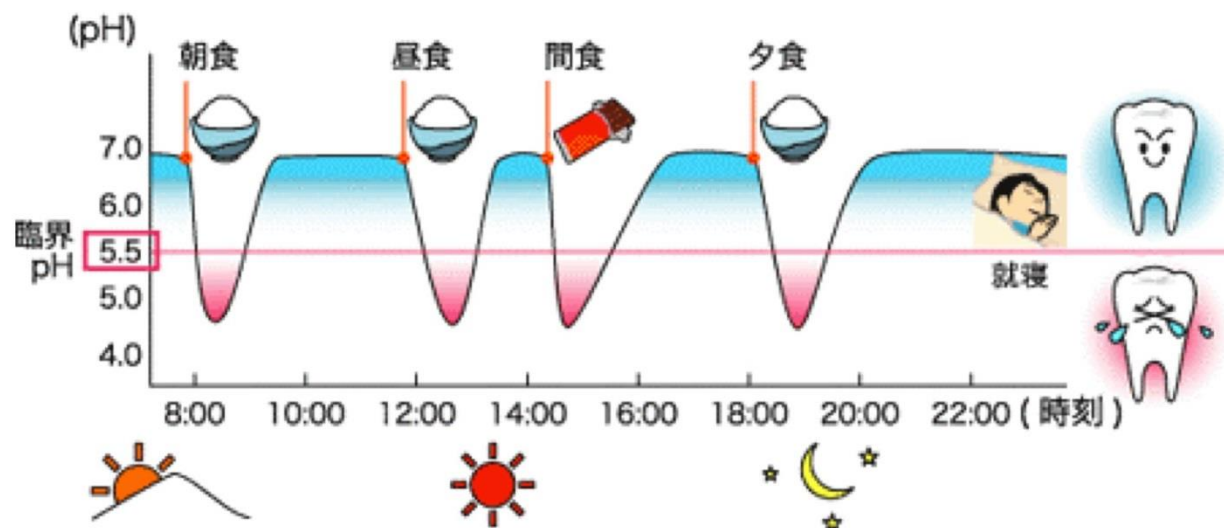
# 糸ようじ、デンタルフロス



糸ようじ

デンタルフロス

# いつ、歯みがきしますか？



食後と寝る前には歯みがきしよう！



# まとめ

正しい歯みがきで、  
むし歯を防ぎ、  
健康をたもちましょう

