

ちゅうい  
**「注意しないと、むし歯になる**

は  
**おそれのある歯があります」**について



- ① かみあわせの面の小さなくぼみや、溝が、黒い、または茶色い
  - ② 歯の表面がざらざらした感じ
  - ③ 歯の表面の一部が白い
- などがある状態です。



⇒このまま放置すると**むし歯**になる**おそれ**が！

は じょうけん  
**<むし歯になる4つの条件>**



は る ーる  
**歯みがきのルール**

- 寝る前はとくにいていねいに、みがきましょう
  - 食べたら歯をみがきましょう
  - 食事やおやつは時間を決める
  - ダラダラ食べない
  - よくかんで食べる
  - 歯みがきの習慣を身につける
- （小学校4年生ごろまでは、保護者に歯みがき後はチェックをしてもらいましょう）



ひとくち 30 かいがむ  
 1口30回む



かぞく ば よぼう  
**家族でむし歯を予防しましょう**

しかい  
**かかりつけの歯科医をもとう**

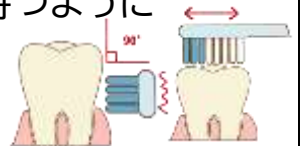
痛みなどの症状が出てからではなく、日ごろから「かかりつけの歯科医」で、みがき残しや歯のみがきかたをチェックしてもらいましょう



歯ブラシで落ちにくい汚れは、歯科医院でクリーニングをしてもらいましょう

こうかてき は ほうほう  
**効果的な歯みがきの方法**

- 歯ブラシはえんぴつを持つように
- 外側は直角に当てて
- こきざみに横に動かす
- 前歯の裏側や歯ならびの悪いところはたてみがき



※歯ブラシの毛先が広がっていたら交換時期です

