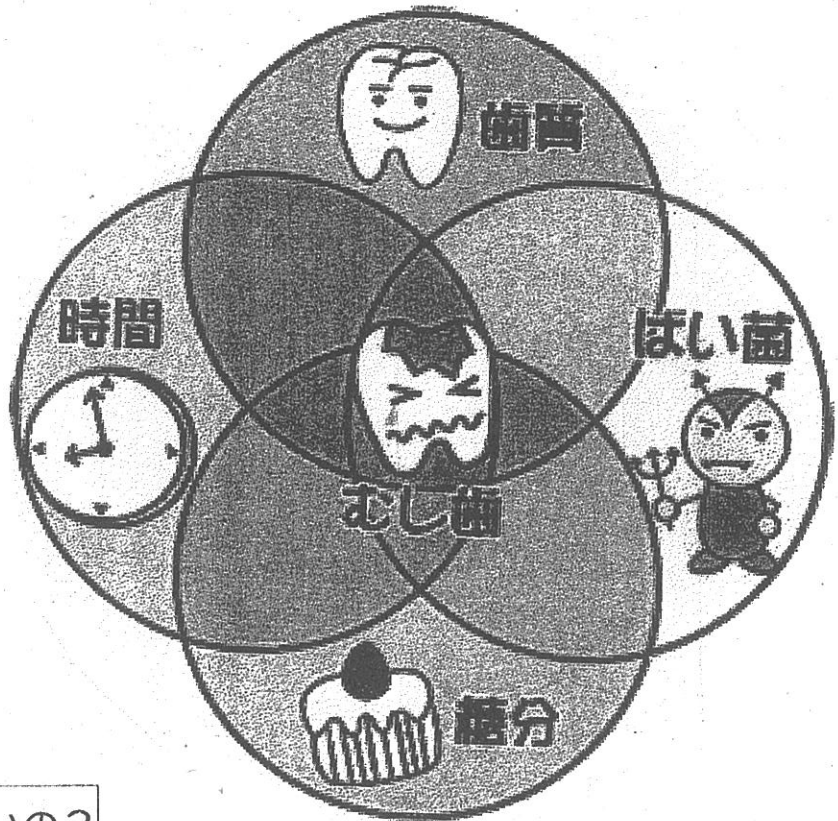


は 歯のブラッシング指導 しどう

どうしてむし^ば歯になるの？



どうすればむし^ば歯にならないの？

★ばい^{きん}菌……しっかり^は歯をみがく

(ミュータンス^{きん}菌がたまったもの=歯^しこう【プラーク】)

★ 歯^は……栄養^{えいよう}をとる(カルシウム) はえたての永久^{えいきゅうし}歯は、特^{とく}になりやすい
フッ^{かぶつ}化物^{つか}を使う

・しっかりフッ^{かぶつせんこう}化物洗口をする

・歯^はみがき粉^こに入^{はい}っているの、みがいた^{あと}後はしっかりはゆすがない

・歯^は医^い者^{しゃ}さんでぬってもらう

★食^たべもの……おかしやジュースに気^きをつける

★時^じ間^{かん} ……食^たべたらみがく

夜^{よる}、寝^ねる前^{まえ}にしっかりみがく(寝^ねている間^{あいだ}、むし^ば歯になりやすい)

よくかんで食^たべる(つばが、しっ^でかり出る)

キシリトールガムをかむ