

# 9月の月間目標



## きちんとはをみがこう！

食事の後や夜ねる前に歯みがきをしていますか？歯みがきをきちんとしないと、むし歯や歯ぐきの病気になりやすくなります。歯や口の中の健康を保つことは、食べ物を細かくかんで飲み込むためだけではなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな生活を送るためにも大切です。歯の健康について考えてみましょう。

### むし歯を放っておくとどうなるの？

むし歯になるのはどうして？

そのままにしておくとどうなるの？

私たちの口の中にはむし歯菌がいます。むし歯菌は、食べたり飲んだりする糖分（甘い物）をえさにして、ものを溶かす酸を出します。その酸が歯を溶かしむし歯となります。むし歯を放っておくと痛みを感じるようになり、そのまま歯の内部の神経にまで達すると、耐えがたい痛みの原因になるだけでなく、全身に細菌が回ってしまうこともあります。むし歯菌はほとんどの人の口の中にあるような細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、酸をつくりにくいように生活習慣を整えることで、むし歯を予防できます。



### むし歯をどのように予防するの？



① 食事の後、すぐに歯をみがきましょう  
朝食の後、昼食やおやつの後、寝る前に歯をみがきましょう。特に寝る前によく歯をみがくとむし歯予防に効果的です。

### ② 丁寧に歯をみがきましょう

歯みがきの時、歯ブラシを歯の根元に直角にあて、歯肉にもブラシが当たるようにします。そして毛先が5ミリ程度、歯の表面で動くように、横に小刻みに動かすようにみがきましょう。

### ③ よくかんで食べましょう

だ液が口の中の汚れを洗い流してくれます。だ液をたくさん出すには、食事の際によくかむことが大切です。また、食べ物が口の中でかみ砕かれる際にも、歯の表面の汚れを取り除いてくれます。

### ④ 時間を決めておやつを食べましょう

おやつを長時間かけてだらだら食べると、口の中はいつもむし歯菌が酸をつくり続けていることとなります。時間を決めて規則正しく間食を楽しむようにしましょう。



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日  
(いきいきサンデー)」です

奈良県立教育研究所  
(令和5年9月発行)



教育研究所Web サイト  
家庭教育ページ

