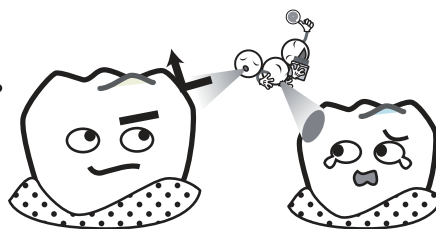


自分にあったみがきかた

こどもの歯とおとなの歯

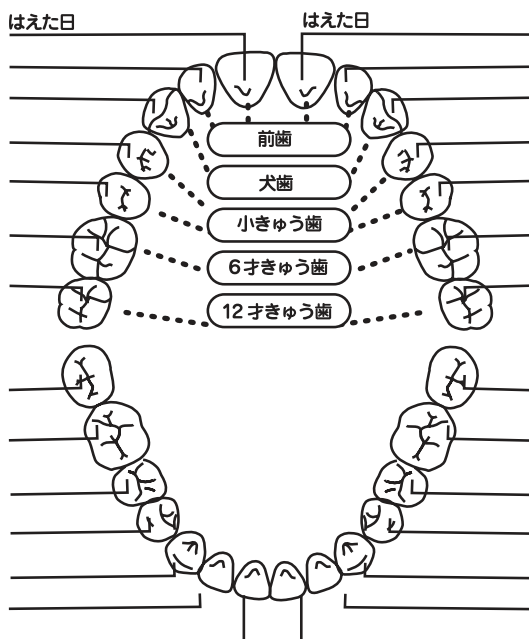
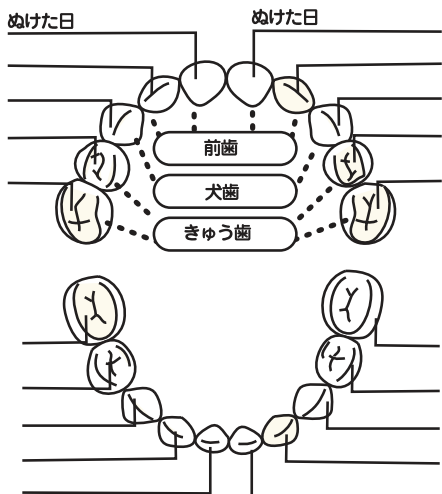
こどもの歯は、ずんぐりとした形で青みがかった白色をしています。
 おとなの歯は、こどもの歯にくらべて黄色がかった白色をしています。
 こどもの歯はやわらかく、むし歯になりやすく、
 むし歯の進行もとても早いのがとくちょうです。
 また生えたばかりのおとなの歯も、やわらかいので
 むし歯になりやすいのでちゅういしましょう。



こどもの歯や生えたばかりのおとなの歯はむし歯になりやすい！

やってみよう！

お口の中をかんさつして
 ぬけた歯と生えていない歯を黒くぬりつぶしてみましょう。
 くらくらしている歯は別の色でぬりつぶします。
 ぬけた日や生えてきた日がわかったらかきこみましょう。



自分にあったみがきかたをみつけよう

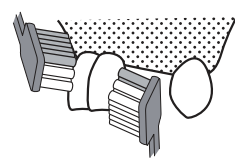
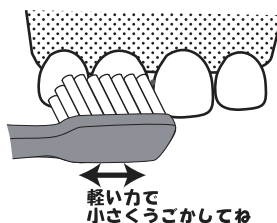
生えかわりのころは、ぐらぐらの歯やぬけた歯などがあり、歯みがきがともしにくいものです。
 歯ブラシのあてかたをくふうして、生えたばかりのおとなの歯をむし歯からまもりましょう！

みがき方のコツ

歯ブラシの毛先がまっすぐあたるように
 軽い力で小さく動かしてみがこう！

下の図をヒントにして
 どうやったら毛先がまっすぐ歯にあたるか考えてみよう！

ヒント 歯ブラシのいろいろなばしよをつかってみがいてみましょう。



前歯のすき間や歯のつけね



生えかけのひくい歯



前歯のうら
 おく歯のおこうがわ
 歯のすき間