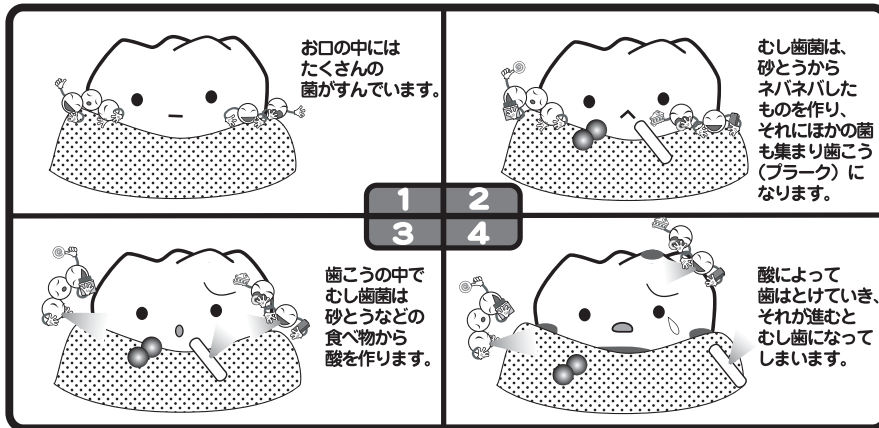


# むし歯を知って歯を守ろう



むし歯のなりたち

## むし歯のなりたち



むし歯菌などの細菌と砂とうが合わさって、歯にくっついて歯こう（プラーク）を作ります。むし歯は、その歯こうの中のむし歯菌がさらに食べ物から酸をつくり、歯をとかしてしまうことでおこる病気です。

お口の中に、むし歯の原因である歯こう（プラーク）とそのエサとなる食べ物（特に砂とう）がいっしょにある時間をへらすことがたいせつです。

『食べたらみがく』  
これがむし歯予防の基本です。

## だ液（つば）のはたらき



その他、消化をたすける、味覚などさまざまな働きがあります。

**考えよう!**

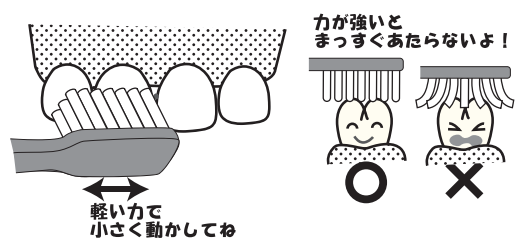
だ液をたくさん出すには、どうしたらよいか考えてみましょう。



歯はだ液に守られています!

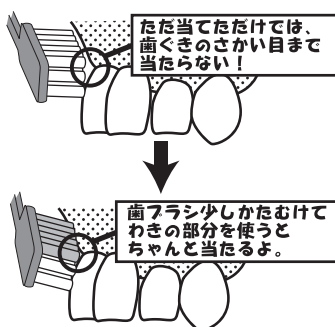
## 歯みがき上手になろう!

歯ブラシの毛先が直角に当たるように  
軽い力で小さく動かしてみがくのがコツ!

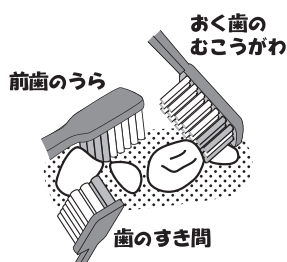


### みがき方のポイント

歯ブラシのいろいろな場所を使い分けると、みがきにくいところも直角にあたるよ。



※その他にもいろいろ使い分けてみがいてみよう!



### 12才白歯をみがこう!

一番最初の永久歯、6才白歯の向こうに12才白歯は生えてきましたか? 生えかけの歯はやわらかい上、背が低いのでみがきにくく大変むし歯になりやすい歯です。当て方を工夫して、むし歯から守りましょう。まだ生えていない人もこまめにチェックしてみましょう。

