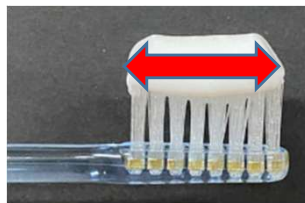


歯を守るひけつ ~未来の自分のために~

永久歯を守る秘けつ①

- ①毎食後の歯みがきを忘れない！
- ②フッ素入りの歯みがき粉をたっぷり使う
- ③うがいは少量の水で1回～2回程度
- ④デンタルフロスを使用する



・歯ブラシの幅全体にのせる

フッ素は歯を
強くするよ！

永久歯を守る秘けつ②

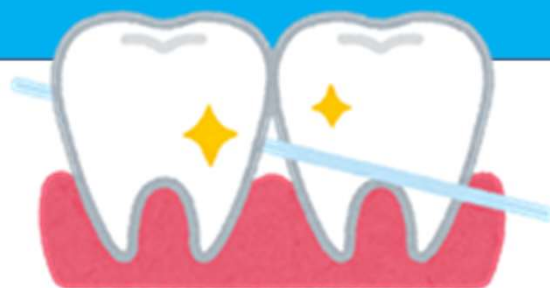
- ①水分補給
・水やお茶（無糖）を選ぶ
- ②間食
・時間と量を決めてだらだら食べ続けない



ジュースや炭酸飲料には
たくさんの糖分が入っている！

デンタルフロスを使おう！

- ①歯と歯の間の汚れはデンタルフロスを使用してしっかり落とす！
- ②のこぎりを引くように出し入れをする



歯ブラシのみ⇒65%

歯ブラシ＋フロス⇒85%

ミニ知識！

宮城県のむし歯の状況

- ・中学生：全国平均よりむし歯が多い！
- ・12歳の歯ぐきの状態の悪さは全国47位



歯の健康は全身の健康につながっている

- ・むし歯菌や歯周病菌は全身にまわり身体に影響をあたえる！
- ・脳梗塞、心臓病、糖尿病、誤嚥性肺炎、動脈硬化、認知症、早産、低体重児などさまざまな全身疾患と関連している！



毎日の歯みがきが予防に！

食事と健康

～よくかんで食べよう～

健康的な食事の仕方

1口30回
よくかんで食べる

正しい姿勢でよくかみ
ゆっくり食事を味わう

給食でも
よくかむことを
意識しましょう！

★ひじ・ひざ・こし
を90度にする



かむことで得られる 2つの効果！！

【身体】

- ・肥満防止
- ・あごの骨の発達
- ・消化を助ける
- ・身体に力が入る
- ・味覚の発達
- ・言葉の正しい発音



【脳】

- ・脳の活性化
- ・認知症の予防
- ・リラックス効果
- ・記憶力アップ
- ・集中力の向上
- ・ストレス軽減



よくかむためには健康な歯が必要です！歯を大切に！