



健康な歯と歯ぐきは、 ていねいな歯の手入れから！



歯垢(プラーク)や歯石、菌が原因で歯ぐきに炎症が起こり、赤く腫れた状態が「歯肉炎」です。

学校歯科医の増田先生から、10代で約6割の人が「歯肉炎」にかかっていることや、歯周病は歯だけではなく、心臓や肺など体全体に影響があることを教えてもらいました。

増田先生から6年生に、デンタルフロスの使い方を教えていただきました！

給食後、歯みがきをするようになりましたが、1日1回、1本1本丁寧にみがく時間をとりましょう。



みがく順番を決めておくと、
みがき残しが少なくなるよ！

デンタルフロスを使ってみました！！



**フロスを使うと、
歯と歯の間がスッキリしたよ！**



はみがき+デンタルフロスで歯周病の予防はできます。

増田先生から教えていただいたことを実践してこれからも自分の歯を口の健康を守っていきましょう。

