



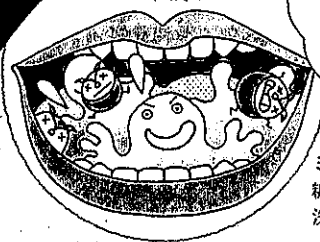
Round 1

大事な歯がねらわれている！

口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす

VS だ液



大丈夫！
ふだんから
ミュータンス菌を
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、
糖分が入った食べかすも
洗い流しています

さらに
攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、
しっかりかむことが大切。
「1口30回」を目指そう。



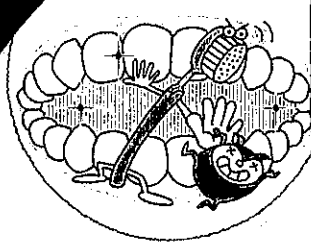
Round 2

歯垢ができた！

だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に...

歯垢

VS ハブラシ



大丈夫！
上手な
ブラッシングで
さよならだ

ブラッシング
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす



Round 3

歯石ができた！

歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石

VS 歯医者さん



大丈夫！
専用の道具を使って
取り除きます



歯石がつくと高まるのが、
むし歯・歯周病・口臭な
どのリスク。
年に2～3回を目安に、
定期的に受診しよう。



まだまだある！ だ液のパワー



ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと
歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は...

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ



みがき忘れの
ないように
気をつけよう



歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる
と「歯周病」になってしまうんだ。
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！