

# むし 6月4日は 虫歯予防DAY



歯を失う原因のほとんどは  
**むし歯**や**歯周病**によるもの！  
自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や  
歯周病の予防に努めよう！



## 【虫歯の原因】

口の中に広がった**細菌**  
や歯の周辺に付着した  
**歯垢 (プラーク)**

歯磨きがとても大切！

“食べたら磨く”習慣を身につけよう

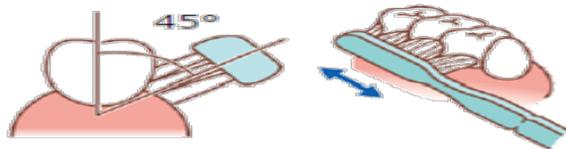
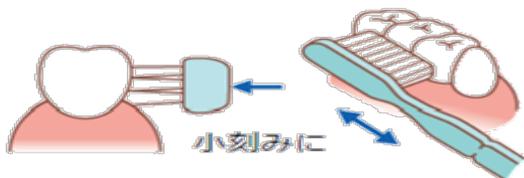


## 歯みがきのコツ

ペンを持つように歯ブラシを持つ！1本1本優しく

歯の表面は90°

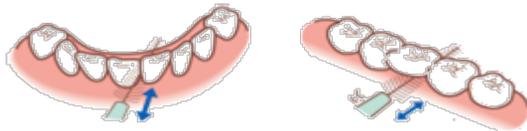
歯と歯の間、歯と歯肉の間は45°



歯と歯の間、歯と歯肉の境目の歯垢除去にはこれ！



デンタルフロス



歯間ブラシ

年に1~2回は歯科医や歯科衛生士による  
専門クリーニングが必要！自分では取り除  
けない歯垢や歯石を除去してもらおう！  
定期的にケアを受けることで、お口の中の  
トラブルの早期発見・治療にもなるよ！

