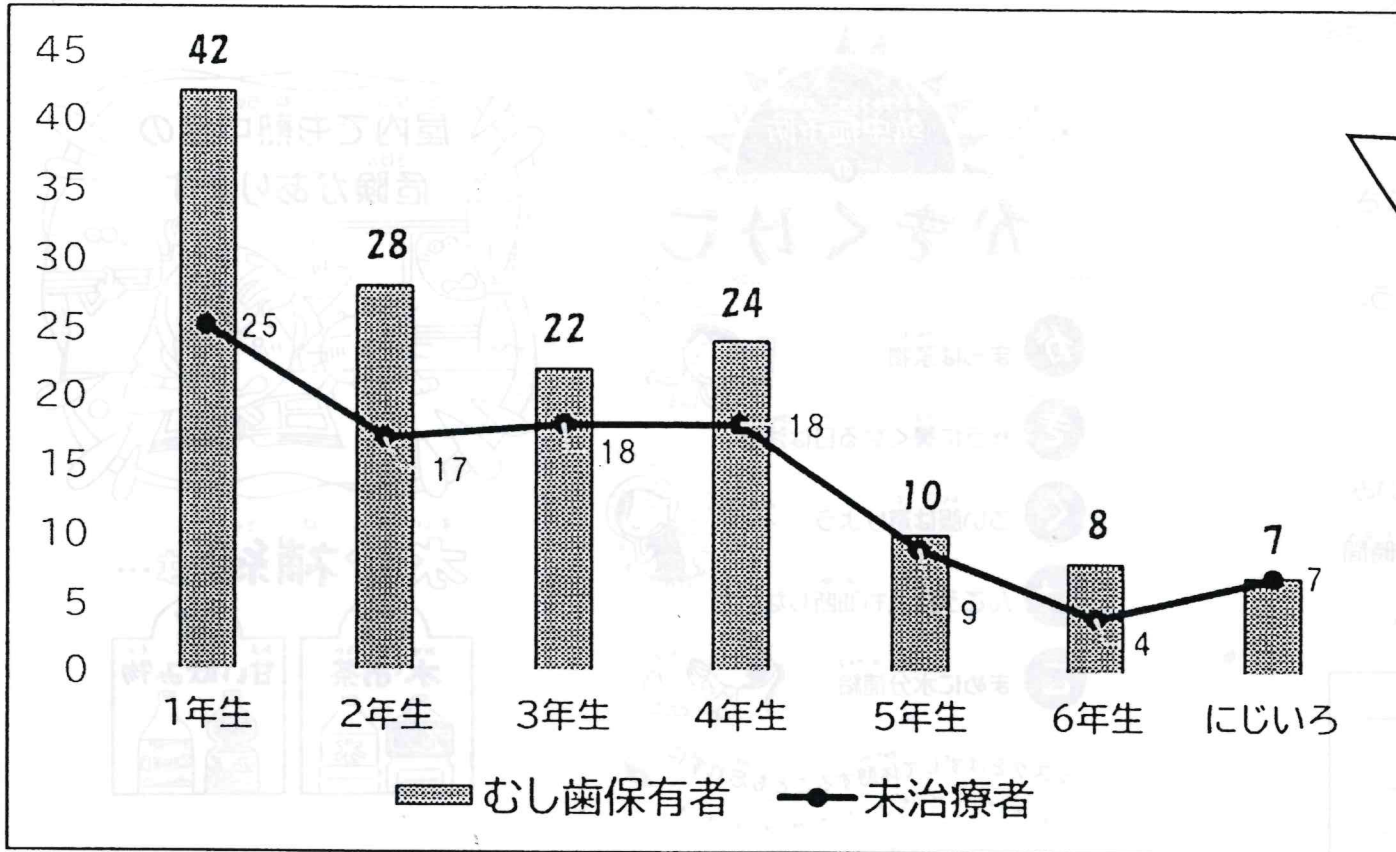
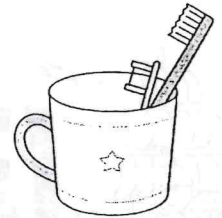


# しかけんしんけつか 歯科健診結果

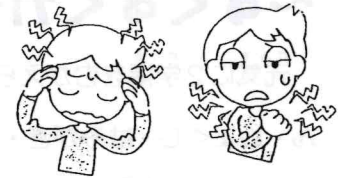
ちりょう す ひと  
まだ治療が済んでいない人がたくさんいます。

ば しぜん なお はや はいしゃ い  
むし歯は自然に治りません。早めに歯医者に行きましょう！



むし歯をそのままにしていると...  
・冷たいものがしみて、おいしくご飯が食べられない

さらにそのままにすると...  
・何もしなくても歯が痛み、夜も眠れなくなる  
・歯だけでなく、顎や肩まで痛む



さらにそのままにすると...  
・痛みはなくなるが、むし歯の菌が全身に広がり、最悪、命のキケンも、！

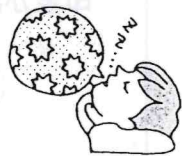
寝る前の歯みがきが大切なワケ

## クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後    ② 昼間    ③ 寝ている時

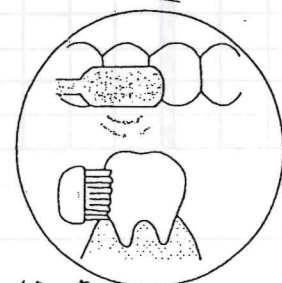
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



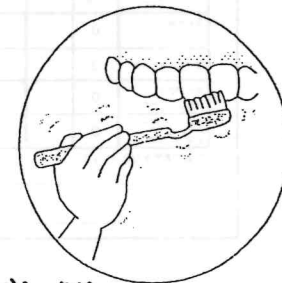
寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



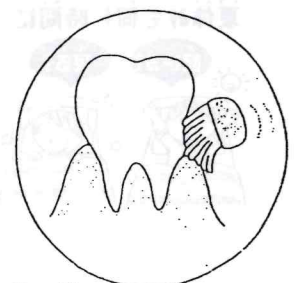
## 歯人は歯ブラシをこう当てる



歯に対して、歯ブラシ部分が直角になるように。



軽い力でみがく。歯ブラシ全体を揺らすようなイメージで。



歯と歯ぐきの境目に毛先が軽く入り込んでいく感じがすれば、OK。