

は 歯みがき Q & A

Q1. 朝・昼・夜、いつの歯みがきが一番大事？

A1. 夜が、一番大事だよ！

夜の歯みがきは、とても大切！

むし菌は、夜にたくさん増えるんだ。あと、唾液（つば）は『酸』（歯を溶かすもの）をうすめる役割があるけど寝てる時は、唾液がへるから、しっかり磨こうね。



Q2. 歯みがきは、強く長くやれば OK？

A2. あまり長く力を入れて磨きすぎると、逆に歯が傷ついてしまうよ

大切なのは、適切な回数と、歯ブラシの当て方。

カムカムでも、しっかりお話していくよ。

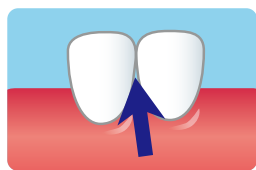


Q3. 特に磨いておくべき場所は？

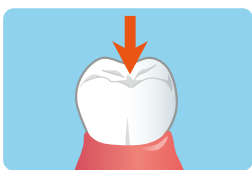
A3. ① 歯と歯のあいだ（糸ようじやフロスも使おう）

② 歯のみぞ

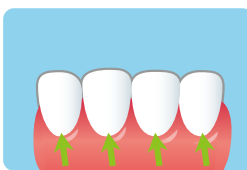
③ 歯と歯ぐきのきわ



歯と歯のあいだ



歯のみぞ



歯と歯ぐきのきわ

3大汚れがたまりやすいポイント
なので、しっかりと！

Q4. しあげみがきは、必要？

Q3の汚れがたまりやすいところは特に！

A4. 自分でみがくには苦手な場所があるから おかあさんやおとうさんに、しあげみがきをしてもらおうね！

