

ワクワク楽しい
カムカムクラブ

🌻 **ごあんない** 🌻



(医) ゆめはんな会

ワクワク楽しい

ヨリタ歯科クリニック



1

むし歯のなりかけってどんなの？

私たちは『カムカムクラブ』の子供たちに
こんな永久歯になってもらいたいと思っています



むし歯のなりかけってどんなの？



6カ月後



白くなっているところが分かるかな？
それはむし歯になる前の状態で

^{だっかい}
脱灰 っていうんだよ

歯を削らなくても治せるよ

どうして
歯は丈夫に
なったのかな



キミの歯はどうか？
白くなっている
ところがあったら
教えてね！

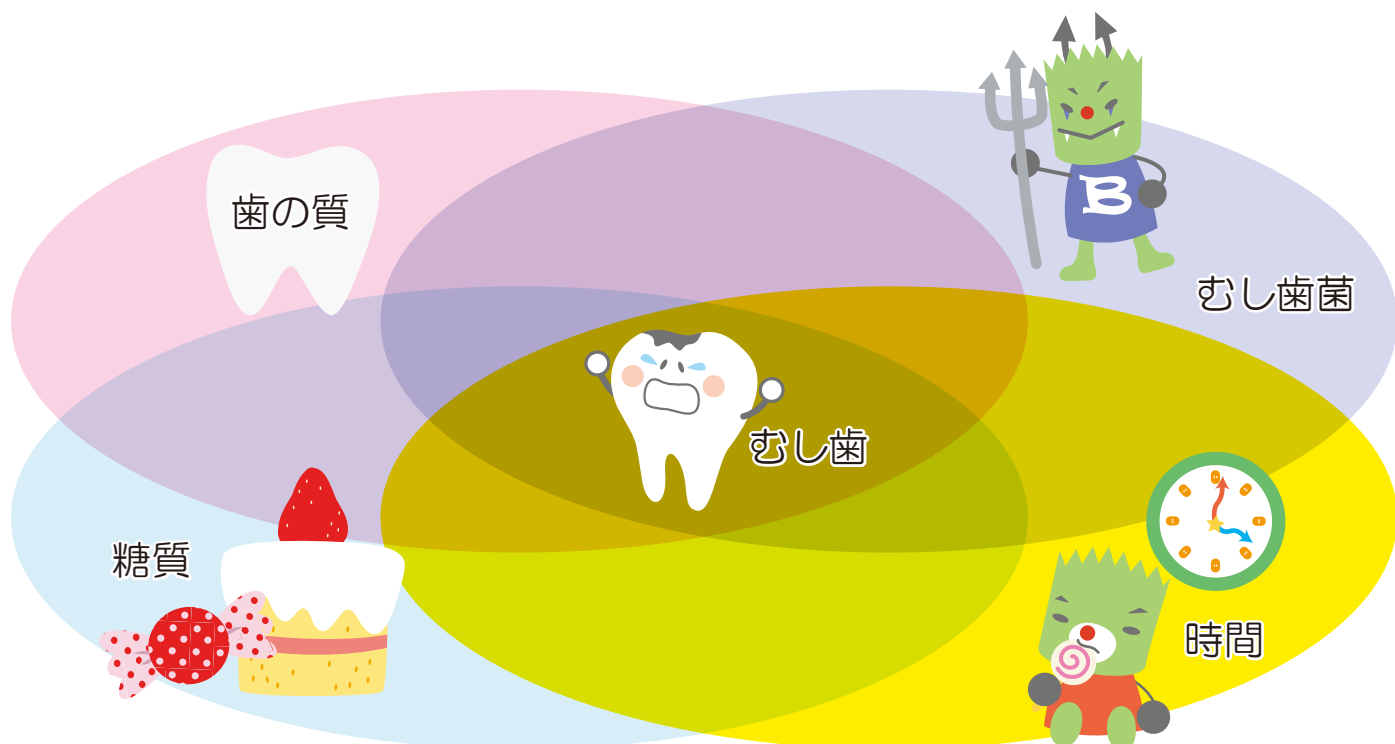




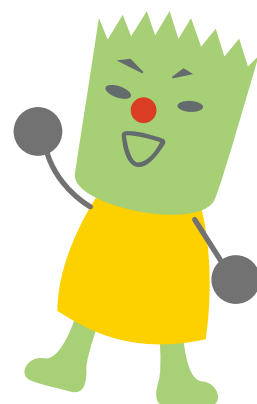
2

むし歯はどうしてなるの？

原因はむし歯菌だけじゃないんだよ
他にもいろいろな原因が重なり合っているんだよ



4つの輪が重なっているよ！
全部重なっているところは
どこかな？



むし歯にならないために
どれか1つでも輪を
外してみよう！

キミはどの輪が外せるかな？



3

むし歯菌に負けない歯を作ろう

フッ素

『フッ素』を使うと歯が強くなるよ
でも『フッ素』って何だろう？



あら不思議！
歯の表面がピカッと光って見えるね



歯とフッ素は
大の仲良し!!

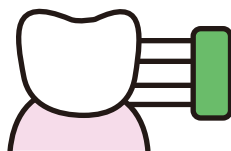
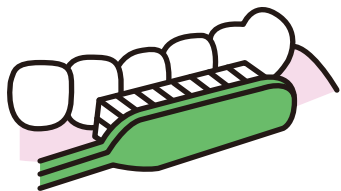
それじゃ フッ素くんの役割を勉強しよう



4

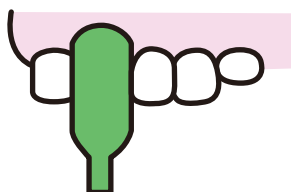
むし歯菌に負けない歯を作ろう

正しいブラッシングのしかた



- ❑ 毛先を歯に直接当てて小さく往復運動させてね

【生えかけの歯の場合】

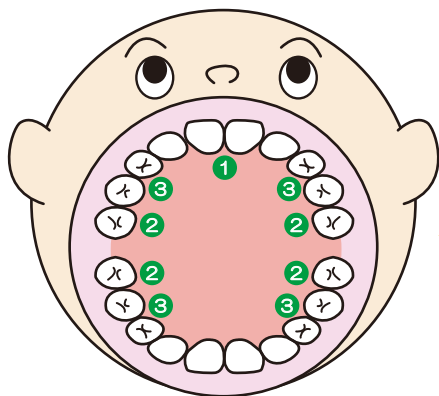


- ❑ 歯ブラシを縦に当てて磨こう



- ❑ 歯ブラシを横から使おうね

むし歯になりやすいところ



- ① 上の前歯の歯と歯の間
- ② 奥歯の溝の部分
- ③ 奥歯の歯と歯の間

キミにはどんな歯ブラシがぴったりかな？

歯ブラシには年齢に応じていろんな種類のものがあります
詳しくはおたずね下さい





5

明日からのおやつを食べ方



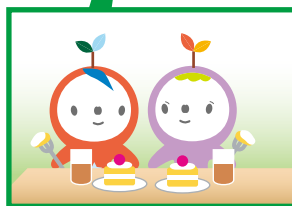
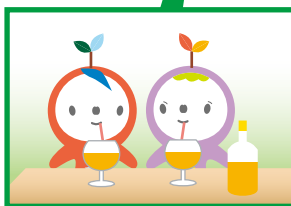
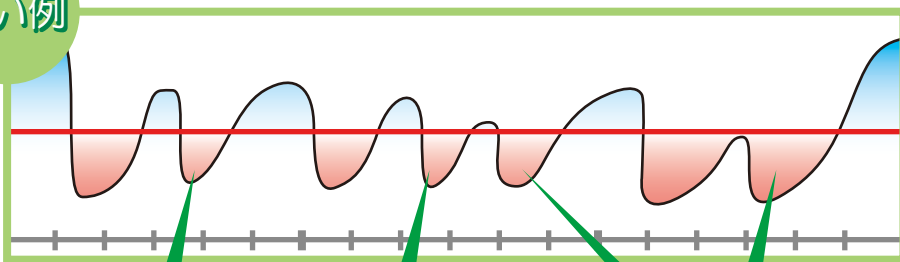
ご飯を食べると 歯の表面がとけるんだよ
これを脱灰と言うよ

普通 10分たつと元に戻るんだ
これを再石灰化っていうんだよ

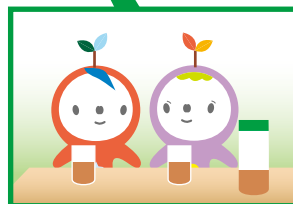
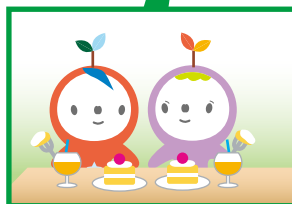
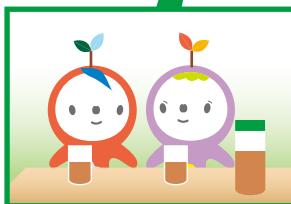
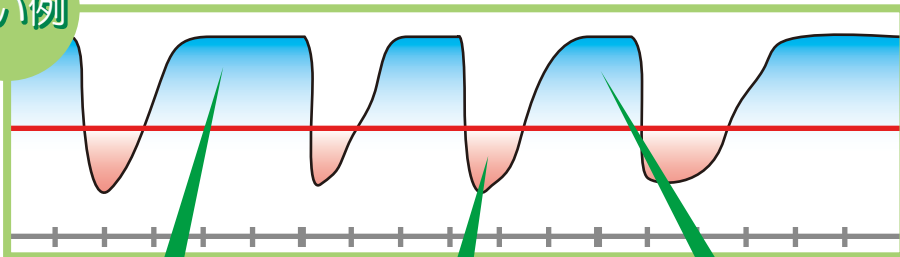
だからおやつの時間や回数が多いと むし歯が出来ちゃうんだ



悪い例



良い例



よく絵を見てね



この違いは
なあに



ヒント

絵の中のお友達は
どんなおやつを食べているかな？





6

むし歯を作らないおやつってなーんだ？

むし歯になりたくないけど
お菓子も食べたいよね
どんなおやつがいいのかな？



いいおやつ

くだもの
おせんべい
牛乳
チーズ
おもち
フランスパン

悪いおやつ

アイスクリーム
キャラメル
チョコレート
菓子パン
ジュース

キミはどっちを食べるかな？

むし歯菌はくだものよりアイスクリームの方が好きなんだ
じゃあ、むし歯菌が嫌いなおやつに変えてみよう！



▲「歯に信頼」マーク

歯が喜ぶお菓子の目印
このマークのついたおかしを探してみよう



《「歯に信頼」マークとは…

歯垢のpHが5.7以下に下がらないものに
この「歯の信頼」マークを付けています

これからは歯にやさしいおやつを選んで
かしこくおやつを楽しもう！！



7

むし歯を作らないおやつってなーんだ？

✧ 実はこんなものがあるんだよ ✧

キシリトールって知ってるかい？



100%
キシリトール



キシリトールは 白樺などの天然の木から採れる
砂糖に代わる甘味料です。

だから 体に良いんです。

例えば 毎食後にガムを5分間(約3ヶ月)かむと

むし歯菌とも



おさらばさ！！

ガムとアメが大好きなキミは
キシリトールの入ったものを選んでね！





8

しっかりかんで強い歯を作ろう

かむことはすっごく大切なんだよ

カムカムクラブは咬む咬むクラブ
かめばかむほどイイコトたくさん！

歯並びが
良くなるよ

何でもおいしく
食べられるよ



むし歯予防
にもなるよ

もちろん頭も
良くなるよ

他にもまだまだイイコトあるよ！
しっかりかむと『ツバ』もたくさん出るよ

『ツバ』の中には 歯を強くするための必要なものが
いっぱい入ってるんだ

『ツバ』にはむし歯菌を作る酸を薄める力もあるんだよ

キミはむし歯菌に勝てるかな？

何でもかめる強い子になろう！！



9

定期健診に行こう！

あなたと私たちの連携プレーで お口の健康をいつまでも保ちましょう

自分で出来ること

歯みがきやフロス
時間を決めて
おやつを食べる
フッ素塗布（低濃度）
うがい
キシリトールガム

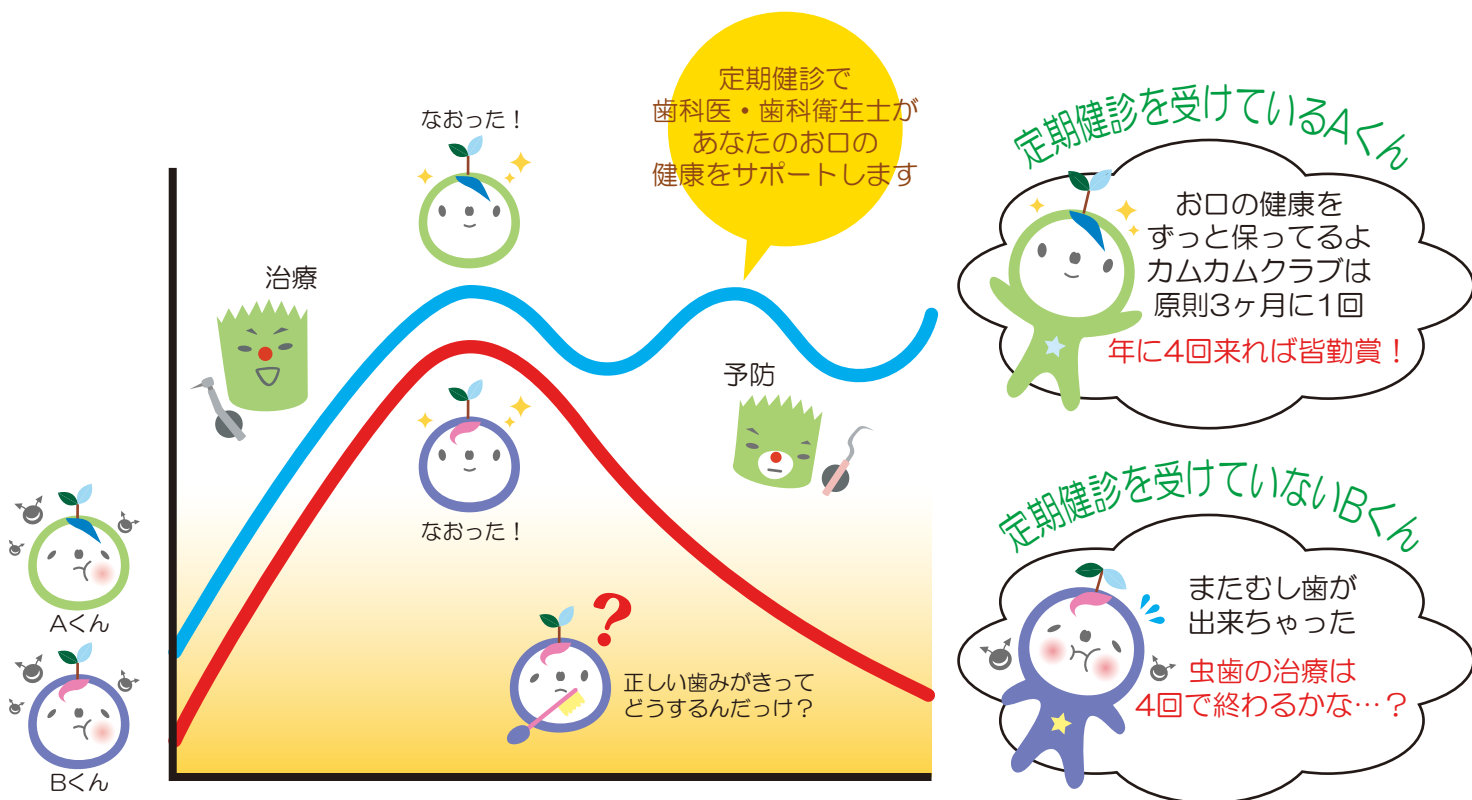
連携
プレー

私たちが出来ること

歯のクリーニング
フッ素塗布（高濃度）
シーラント
サホライド塗布

キミはいくつ出来ているかな？

定期健診に行くと こんないいこと

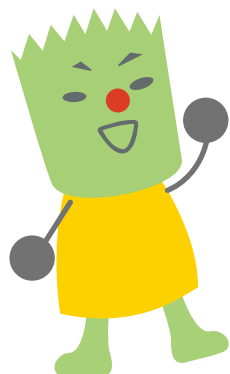


ピカピカのお口を見せに行こう！



10

みんなおいでよ カムカムクラブ！



このクラブでは子供たち自らが
進んで自分の歯を守るために
来院して頂くことを目指しています
そのため出来るだけ楽しいクラブに
したいと考えています



≡ 入 会 ≡

むし歯のあるなしに関わらず
乳児から15才まで入会できます
入会金は不要です

≡ 退 会 ≡

16才になると自動的に退会となります

≡ 治 療 費 ≡

原則的に全ての保険の範囲内で行いますので
治療費は健康保険の一部負担金額です

およそ2000円前後になります

