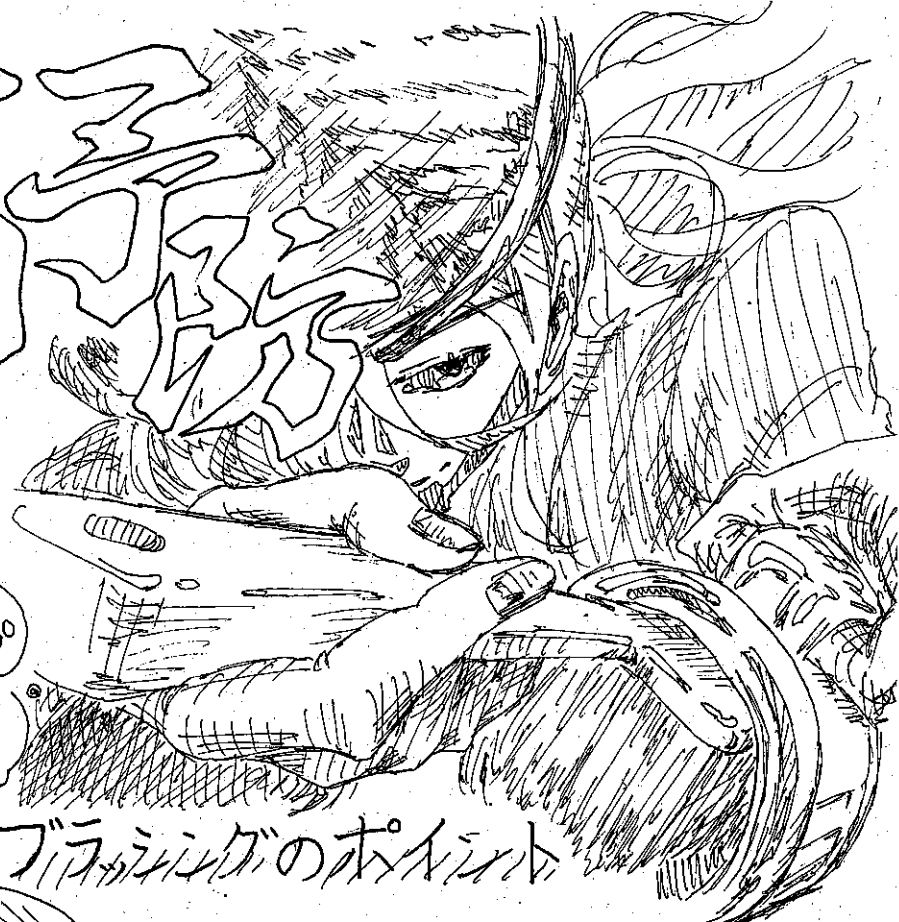
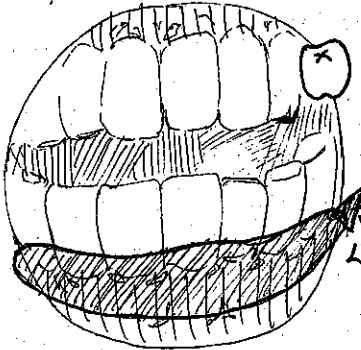


# いざ、歯周病予備



歯垢(プラーク)がたまりやすいところ



下の前歯の表側

歯と歯ぐきの境目

下の奥歯の裏側



歯垢(プラーク)って何?

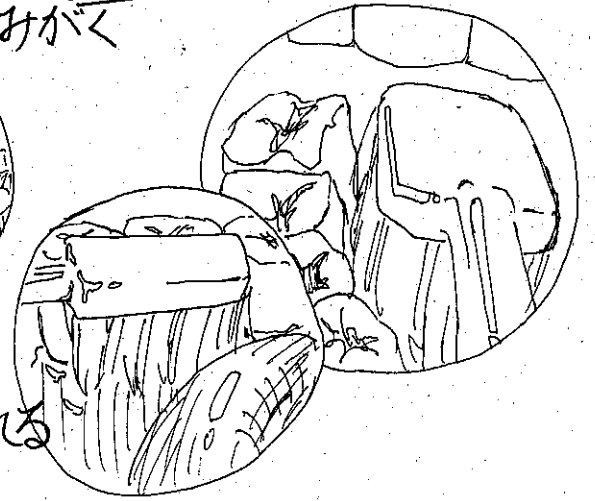
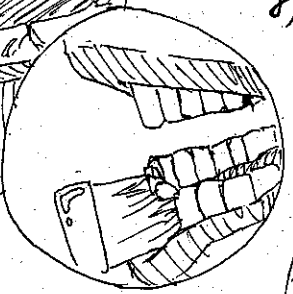
「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

ブラッシングのポイント

唇をしっかりと押し下げてみがく



舌をよけて下までブラシ入れる



## 歯周病とは

口の中に存在する歯周病菌が原因でおこる病気です。歯のまわりの組織に炎症をおこし、やがては歯を失うことにもなります。適切な歯みがきで予防したり、進行を止めることが可能です。歯周病予防のための歯みがきは、みがくべき所をねらって力を入れすぎず、やさしくみがきましょう。

参考：徳島県東部保健福祉局 徳島保健所、日本学校保健研修会「健」