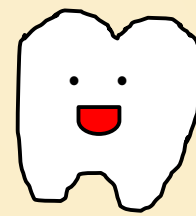


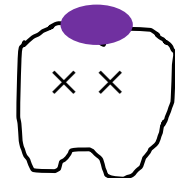
# おうちでできる虫歯予防 ～自宅でできる健康習慣～



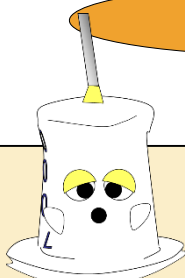
[自衛隊札幌病院をご利用の皆様へ]

## 歯は健康への入り口

歯は①咀嚼機能②正確な発音③顔貌を整える④美しい表情等、様々な役割を持ちます。歯垢（食べカスなどの歯の汚れ）があるとそこに細菌が繁殖します。細菌が作る酸により歯が溶けると、虫歯になります。虫歯は痛いだけでなく、歯の土台となる骨を溶かしたり、心臓病を起こすこともあります。



全身の健康を保つためにも、  
口の中を綺麗にすることが大切！！



自宅にいる機会が多いからこそ..  
まずは家でできることをしてみませんか？

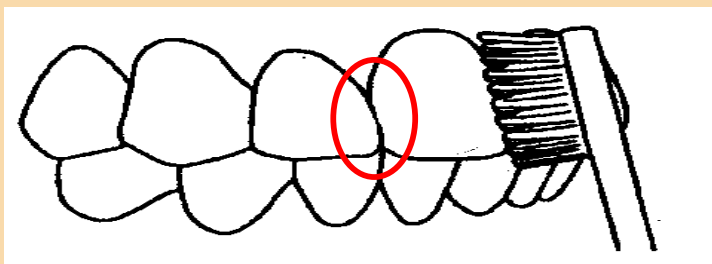
自衛隊札幌病院公認キャラクター  
「ちゅうたろう」

## 日頃の歯磨きを見直そう

### ①磨きにくい場所こそ丁寧に磨くべし

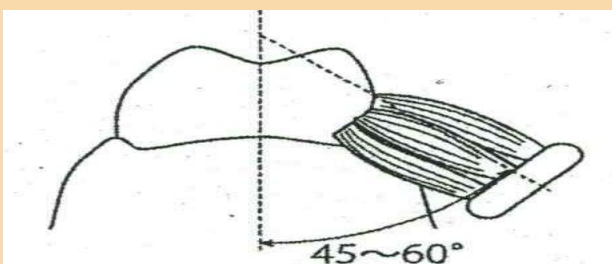
磨きにくい部位 = 虫歯になりやすい部位です。

歯と歯が重なっている場所

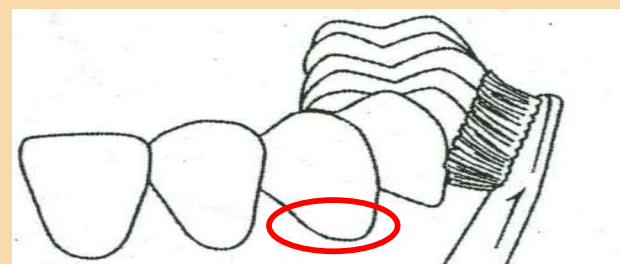


歯ブラシを縦に使って  
上下に動かす

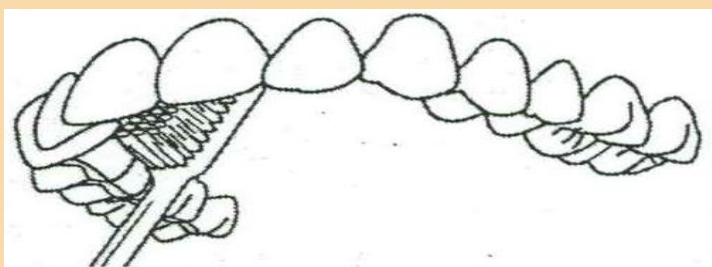
歯と歯茎の間



歯ブラシの毛先を約45°～60°傾けて当てると、毛先が届きやすい

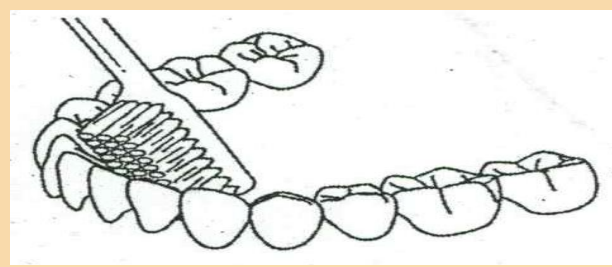


上の前歯の裏側

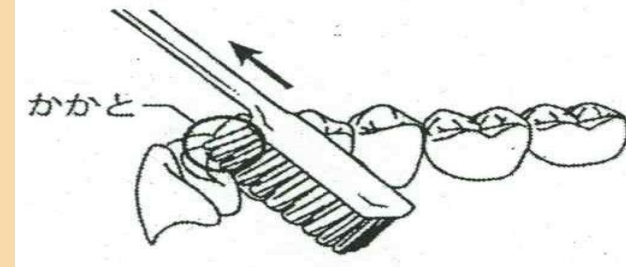


歯ブラシの先端を使って磨く

下の前歯の裏側

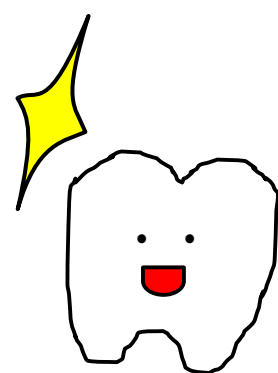


歯ブラシの先端を立てるように使って磨く  
歯ブラシのかかとの部分を使って磨く



### ②力を入れずに優しくブラッシングするべし

ゴシゴシと力を入れて磨かないようにしましょう。歯ブラシの毛が広がらない程度の力が最適です。



### ③歯磨きを習慣づけるべし

この自粛期間、家で過ごすことが多く不規則な食事時間になり、歯磨きを忘れていませんか？朝食後、昼食後、寝る前と忘れずに歯磨きをしましょう。