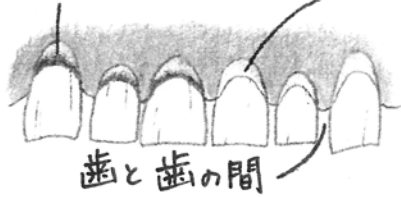


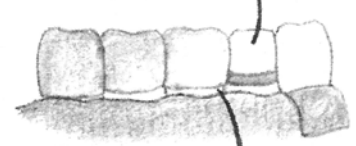
# シルバー世代のむし歯予防の注意点

むし歯になりやすいところ(歯磨きのポイント)は?

茶色く色がたから要注意! 歯と歯茎の境目



クラスプ(部分入れ歯のハネ)をかける歯



ブリッジやクラウンをかぶせた歯と歯茎との境目

## 「歯を磨いた」と「歯が磨けた」は違う

歯垢(プラーク)1g中に  
2~3兆個のバイ菌が  
いる



歯垢は歯石になる!

歯磨きとは、むし歯や歯周病の犯人である歯垢(プラーク)を掃除することです。歯垢は歯と歯茎の境目・歯と歯の間・奥歯の溝に/リのようにべったりくっついていきます。

歯垢は白いので取れたかどうか目で見てわかりにくい。歯科医院では、歯垢を染色液で赤く染め出して磨けたかどうかチェックしてくれます。是非お試しを!

## 長時間 ブラッシングの すすめ

一日一回、落ち着いた霧田気の中  
ブラッシングしてみたいかがいでしょう...



テレビを  
見ながら...

新聞を読みながら...



音楽を聴きながら...



お風呂に入りながら...



## 磨けたかどうか 舌でチェック

舌で歯の表面をなめてみると  
汚れているところは  
ヌルヌルまたは  
ザラザラしています

