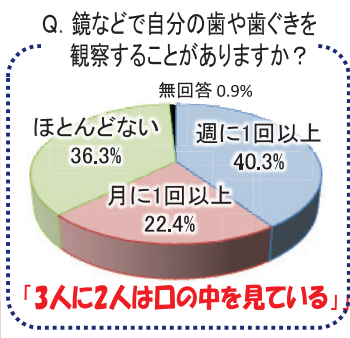


# 自分の口の中を知ろう

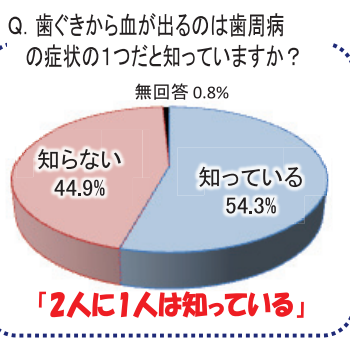
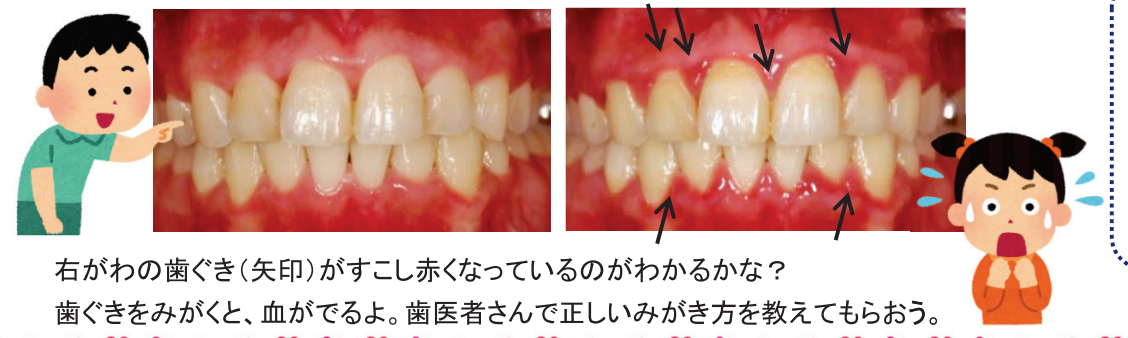
## 口の中の変化に気づくかな？



小学校に入る前からおとなの歯が少しずつはえてきて、卒業するころにはほとんどおとなの歯にかわっているよ



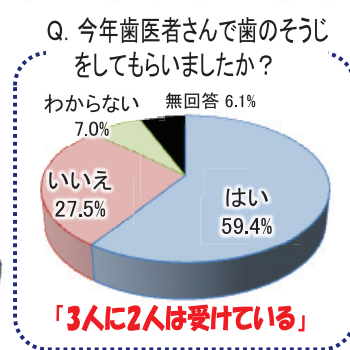
## どちらの歯ぐきに近いか？



## 歯医者さんでチェック

### 定期的に歯医者さんでみてもらおう

毎日歯みがきをがんばっても、ばい菌はかくれるのが大得意！  
歯医者さんでばい菌のそうじをもらおう。正しい歯のみがき方も教えてくれるよ。自分だけのみがき方をゲットしよう！

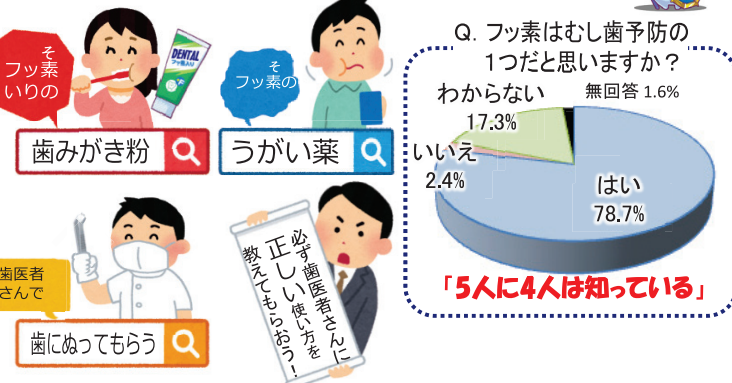


## 歯を強くしよう

歯をつくっているときは栄養素で強くしよう！



はえた歯は「フッ素」で強くしよう！



# 歯と口の健康づくり事業

## ～キラッと輝く子どもの歯と笑顔～

**ひ** 肥満防止

まんぶくちゅうすうが働き、食べすぎをふせぐことができる

**み** 味覚の発達

よくかんで味わうことで食べものの味がよくわかる

**こ** 言葉の発音がはっきり

顔のきんにくが発達し口を大きく開けて話すので、きれいな発音になる

**の** 脳の発達

のうさいぼうの働きを活発にする

**は** 歯の病気予防

かむことでだえきがたくさん出る。このだえきがむし歯や歯周病をふせぐ

**が** がん予防

だえき中には発ガン物しつが発ガン作用を消す働きがある

**い** 胃腸の働きをよくする

消化こうそがよく出て消化を助ける

**ぜ** 全力投球

力を入れてかみしめたいとき、歯をくいしばることで力がでる

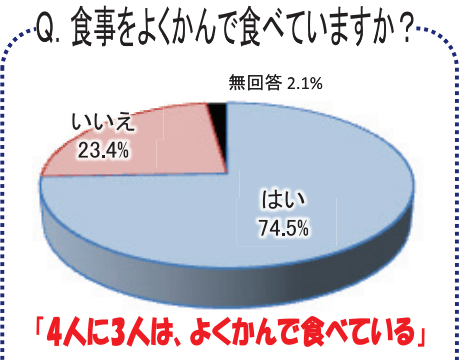
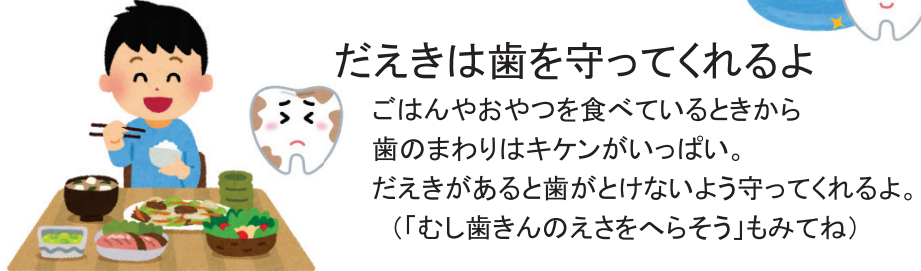
## 「ひみこの歯がい～ぜ」

よくかんで食べると体に良いことがたくさんあるよ。  
いつまでもしっかりかんで食べるためには  
元気な歯と元気な歯ぐきがひつようだよ。  
そのためには、どんなことをしたらよいか？

だえきの力

しっかりかんで だえきをだそう

かさんまる **噛ミン30運動**  
(1口30回かむ習かんをすすめる運動)



※結果については、【H26年度 歯と口の健康づくり事業～キラッと輝く子どもの歯と笑顔～う蝕と歯周病予防に関するアンケート調査】によるものです。