



# はは歯クラブだより



NO. 53 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

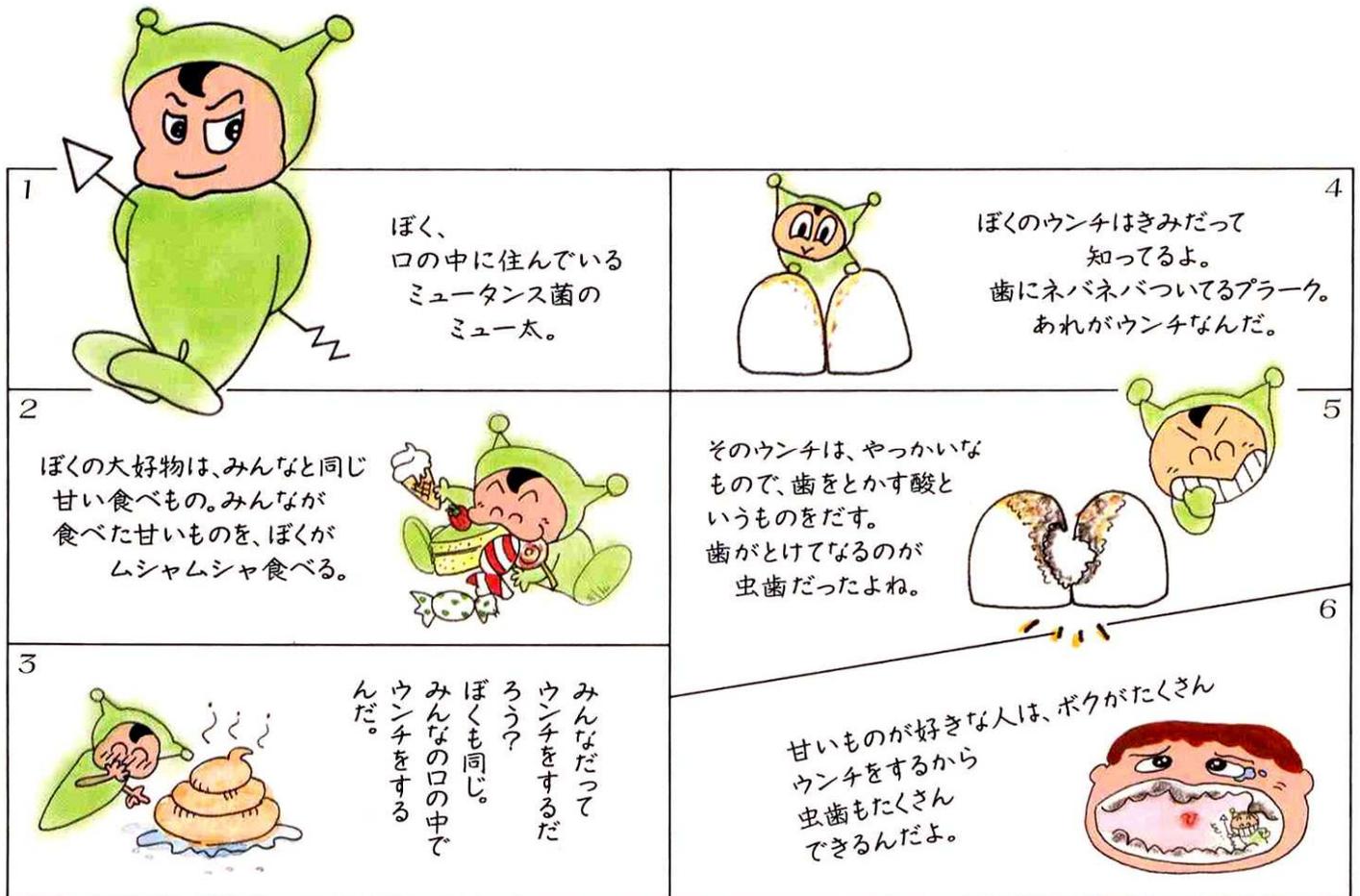


医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

みなさんはどうやってむし歯ができるか知っていますか？

お口の中や歯の表面には、むし歯を作るバイ菌＝むし菌（ミュータンス菌）がいます。むし菌は、砂糖を使って酸を作ります。このむし菌の出す酸で歯が溶かされてむし歯ができます。



むし歯を作らないために

●食べたらすぐ歯をみがこう

①3年生まではお家の人に仕上げみがきをしてもらおう

②4年生からは自分でみがきましょう！汚れを赤くする染め出し液を使って練習しよう

●甘いものをだらだら食べないようにしよう

●フッ素を毎日しよう（学校でフッ素洗口が始めればいいのですが）

詳しくはホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です！

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉