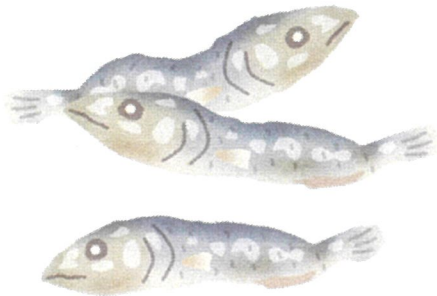


# むし歯菌から歯(は)をまもろう！

大変！！むし歯菌発見！  
 むし歯菌には大好きな食べ物と苦手な食べ物があるよ！  
 この中でむし歯菌の苦手な食べ物はどれかな？  
 4つ選んでむし歯菌から歯をまもろう！！



さかな



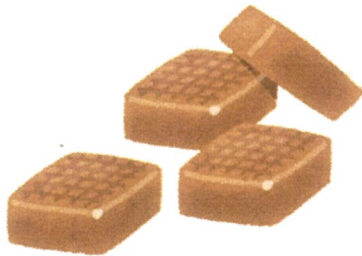
あめ



ジュース



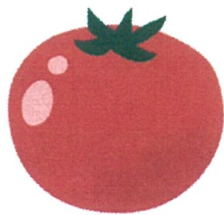
チョコレート



キャラメル



わかめ



とまと



ぎゅうにゅう  
牛乳



クッキー

むし歯つくっちゃうぞ！！



ミュータンス菌(むし歯菌)

(こたえ)

**むし歯から(は)を まもろう!**

さかな・トマト・牛乳・わかめ

むし歯菌の苦手な食べ物は、おさとうがはいっていないものだよ! むし歯をつくりにくいよ!

おなかすいたよー。ちからがでない...

ミュータンス菌(むし歯菌)

むし歯菌は 甘いもの が大好き!!

おかしや甘いものを食べたり、ジュースを飲んだら 歯みがきしようね!!

- むし歯に なりにくい食べ物には、
- ・お口の中に残らないもの
  - ・むし歯をつくる原因となるおさとうが入っていないもの
  - ・よくかんでたべるもの があるよ!

おさとうがはいっているたべものは 歯菌になりやすいよ!

おいしくごはんをたべるために 歯菌にならないようにきをつけよう!

よくかんでたべようね!!

むし歯は ①むし歯菌・②お砂糖・③歯の質・④時間の4つがそろうことができると言われているよ!

歯の質 時間

虫歯 菌

糖分

だらだらたべる  
なにかしながらたべる

たべるよくかんでたべる  
じかんをきめてたべる

～おうちの方へ～

茨城県では 歯菌の予防法として

フッ化物の使用を推奨しています!

フッ化物の効果

- ①歯を丈夫にする
- ②初期のむし歯の進行を抑える
- ③細菌の活動を抑える

フッ化物洗口は4歳からできます!!  
歯医者さんで定期検診を受けましょう!