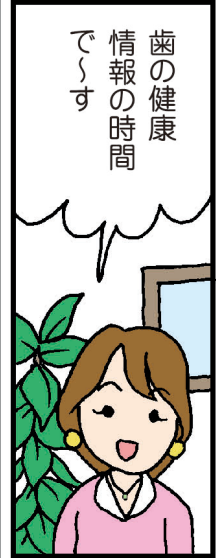


プラークコントロールって？

歯の健康
情報の時間
です



みなさん
「プラークコントロール」
という言葉は
知っていますよね？

知っている

歯磨きのことでしょう
CMでよく聞くよね



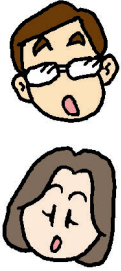
そうですね
歯磨きもプラーク
コントロールでは
ありませんが
それだけでは
ないのです



プラークコントロールとは
歯垢(プラーク)が
つかないように
コントロールすること
歯磨き以外のことも
含まれるのです

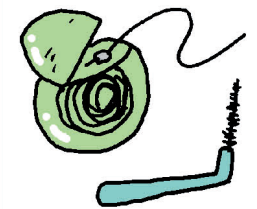


たとえば？



正しい歯磨き

歯ブラシだけでなく
歯間ブラシやデンタル
フロスなども使って
歯の隅々まで丁寧に
歯垢を落としましょう



食生活の上での注意

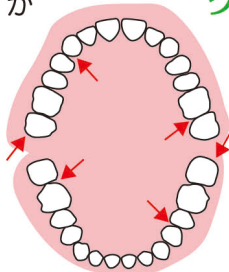
糖分を多く取る
間食が多い
寝る前に食べる習慣がある
という人は歯垢が溜まり
やすくなります



糖質のコントロール
食事の内容やタイミング
にも気をつけましょう

歯医者で定期的な 歯のクリーニング

毎日の歯磨きを
しっかりとやって
いたとしても
歯垢はどうしても
残る場所というのが
出てきてしまいます



定期的に歯科医院で
歯のクリーニングや
歯石とりを受けることも
プラークコントロールの
1つです

あー
全然できてないなあ



間違い探し

テーマ
むし歯菌活躍中

右と左の絵の中で、
7か所違うところか
あります。
探してみてくださいね!

★正解はこちらでチェック

