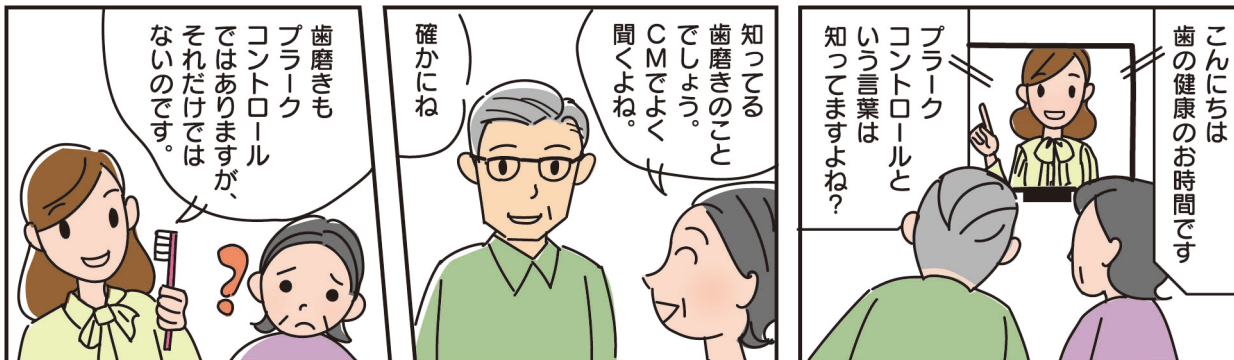


プラークコントロールとは？



■食生活の上での注意
糖分を多くとる人や、間食が多い人、寝る前に何かを食べる習慣がある人は、歯垢がたまりやすくなります。糖質の摂取量だけでなく、食事の内容やタイミングにも気をつけましょう。

歯間
ブラシ

デンタルフロス

■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す。

ブ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。

あー、全然できてないなあ

・・・

キレイ♡

■歯医者で定期的な歯のクリーニング
毎日しっかり歯みがきをしていても、どうしても歯垢が残ってしまう部分があります。そのため、定期的に歯科医院でクリーニングや歯石除去を受けることも、プラークコントロールの重要な一環です。

間違い探し

テーマ

夏祭り

右と左の絵の中で、7か所違うところがあります。探してみてくださいね！

★正解はこちらでチェック

