

# は 歯っぴ〜通信

No. 1

くち せいかつしゅうかん みなお  
お口の生活習慣を見直してみましよう! ①

1. 歯みがきは、「朝、昼、夜ご飯の後」 + 「朝起きたらすぐ」の

いちにち かい いちばんこうか てき  
一日4回が一番効果的です!

あさ は 朝の歯みがきは、2回がおすすめ!

しこう は ひょうめん さいきん からだ なか はい  
歯垢という、歯の表面についた細菌のかたまりは、ウイルスが体の中に入

ることを手助けしてしまいます。口の中の細菌は、起きてすぐが、1日の中で

いちばんおほ 一番多くなっています。そのまま朝ごはんを食べると、その細菌は食べ物と

いっしょ のどのおく はい こ 一緒にのどの奥へと入り込むことになります。まず、朝起

きてすぐ歯をみがいて、口の中の細菌を体の外に出しま  
しょう。



あさ は お 朝は、起きてすぐと、  
あさ は あと 朝ごはんの後の2回、  
は かい 歯をみがこう!



ひる はん あと は お昼ご飯の後も、歯をみがこう!

は えいせいしゅうかん がっこう きゅうしょくご は と く よてい しんがた  
歯の衛生週間には学校で給食後の歯みがきに取り組む予定でしたが、新型コ

ロナウイルスの影響で、1学期は取り組むことができません。ぜひ、休日はお家

でお昼の歯みがきをして、「食べたらみがく」習慣をつけましょう。



よる しょくじ あと とく は 夜の食事の後は、特にていねいに歯をみがこう!



よる しょくじ あと は とてもたいせつ やるね あいだ えきで りょうすく  
夜の食事の後の歯みがきは、とても大切です。夜寝ている間は、だ液が出る量が少な

くなり、特にむし歯になりやすくなります。夜の食事の後は、毎日、ていねいに歯をみが

きましょう。お家の人に、仕上げみがきもお願いしましょう。

