

1ねんせいのみなさんへ  
おうちの人とよもうね

かつしかくがっこうしかいかい

## ぼ ＜むし歯をなくそう！！＞だいさくせん

みんな、「歯（は）」ってにんげんのからだのなかで一ばんかたいってしってるかな？  
でも、どうしてむし歯になってあながあいてしまうかかんがえてみよう。そしてむし歯をやっつけよう！！

「歯」はてつよりもかたいんだよ。でもあまいものばかり食べてたり、歯みがきをちゃんとやらないできたなくしているとむし歯をつくるばいきん（むしばきん）がいっぱいふえて「歯」はだんだんひょうめんがとけてあながあいてきちゃうんだよ。じゃ、むし歯にならないためのさくせんをたてよう！！

### さくせん1. 歯をつよくする！！

むし歯をつくる「むしばいきん」にまけないつよい歯になろう。みんなは「ふっそ」ってきいたことがあるかな？この「ふっそ」は歯をつよくするんだ。だから歯いしゃさんで歯にぬってもらったり、「ふっそ」が入ってる歯みがきこがあるののでいっしょうけんめい歯みがきするといいよ！

### さくせん2. おさとうがたくさんはいってるあまいものをいっぱいたべない！！

むし歯を作るばいきんは、おさとうがだいすきなんだ。だからいっぱいたべないほうがいいよ！たべたあとは、おさとうが歯についてのこってないようにいっしょうけんめいに歯をみがこう！

### さくせん3. むし歯をつくる「むしばきん」をへらす！！

ごはんやおやつをたべたあとに「たべかす」がいっぱいのこって歯についているとだんだんねばねばしたよごれになっていく。このネバネバのなかにはむし歯のばいきんがいっぱいいて、そのままにしておくと歯をとかして歯にあなをあけるんだよ。だからやっぱり「たべかす」をのこさないように歯みがきをしよう！

### さくせん4. ごはんやおやつをたべたらすぐにはをみがこう！！

### さくせん5. おやつはじかんをきめてたべよう！！

このさくせん1～さくせん5でむし歯はぜんめつだ！！みんないっしょうけんめいに歯をみがこう！！

