

モグモグ通信 春

みんな前回のクイズイベントはどうだったかな？
お口博士を目指して今回はつばについてみんなで勉強をしよう！

みんな、「つば」って魔法の液って知ってる？
実はつばには、歯や体の健康を守るいろいろな力があるんだよ！

ちなみにつばは1日にペットボトル1本分も出るんだって！！（大人はペットボトル3本分
すごく多いね！じゃあ今からみんなでどんな力があるか見ていこう！

つばをたくさん出すためにはどうすればいいかな？

- ・よく噛んで食べる
- ・ムシ歯予防のガムを食べる
- ・お口を閉じてお鼻で息をする

でも寝ている時はみんなつばが少なくなってしまうんだよ
つばの力がはたらきにくいから、寝る前の歯磨きは大事だね！

ムシ歯予防のガムを紹介するね！

- ・ポスカF
→ 初期虫歯があるひと
顎顔面矯正中のひと



- ・キシリトール100%ガム
→ 虫歯菌が多いひと



つばのスゴイちから！！

ムシ歯や歯周病になりにくくする

- ・食べかすを洗い流してくれる
- ・歯垢（プラーク）をつきににくくする
- ・弱くなった歯を元の強い歯に戻してくれる



おいしく食べられる

- ・味を感じやすくなる
- ・食べ物が飲み込みやすくなる



菌を減らす



話しやすくする



ほっぺたや歯ぐきを守ってくれる

食べ物の消化を助ける

つばの力ってスゴイだね！だからお口の中につばがたくさんあるほうがいいね！

みんなはこの中でいくつ、しっていたかな？！
今回もモグモグくらぶでクイズイベントをするよ！
全問正解でプレゼントゲット？！
ここに書いてあることが出るからお勉強してきてね♪



スクちゃん

コラム

マスクの時期が続きますが、
口呼吸になっていませんか？
口呼吸だと…

- ・お口が乾燥する
- ・プラークが付きやすい
- ・虫歯になりやすい

お鼻で息できるように意識しましょう！



おおくぼ歯科クリニック
OKUBO DENTAL CLINIC

〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町32-3