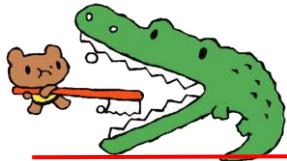




あっという間に 1月が 終わってしまいました。今年度も あと2か月で 終わりで
す。最近、風邪で 体調が 悪い人が 出てきています。手洗い・消毒・マスク・
換気など しっかりと 予防を しましょう。



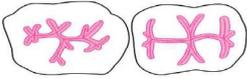
Let's clean our teeth!
关于刷牙的一些小知识!
は 歯をみがきましょう!



くみがき残しが多いところ

teeth parts with a lot of unbrushed spots

不容易刷到的地方

<p>おくば 奥歯の みぞ Furrows of back teeth 后牙槽</p> 	<p>は は あいだ 歯と歯の間 Spaces between the teeth 牙齿与牙齿之间</p> 	<p>は にく さかいめ 歯と歯肉の境目 Spaces between teeth and gums 牙齿与牙龈的交界处</p> 
---	---	--

くみがき残しをそのままにしていると

if you neglect unbrushed spots

上記不容易刷到的地方 如果放置不管的话

(1)むし歯になる。→むし歯は 自然には 治りません! 予防と治療が 大切です。
Get a cavity. → a cavity doesn't heal naturally, so prevention and treatment are important. 长蛀牙 → 蛀牙不会自愈, 必须进行预防和治疗

△ 軽いむし歯
Mild cavity
轻度的蛀牙



× ひどい むし歯
Severe cavity
严重的蛀牙



(2) 歯肉炎になる。Gingivitis 牙周炎

【○健康な歯肉 Healty gum 健康的牙龈】

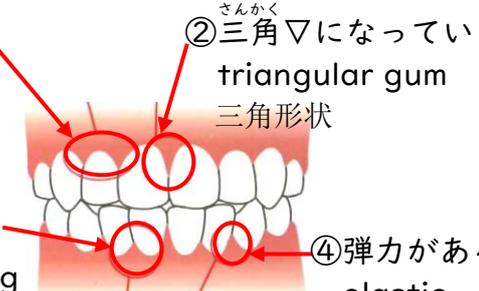
【歯肉炎 Gingivitis 牙周炎】

① ピンク色 pink 粉红色

② 三角▽になっている triangular gum 三角形

③ 血が出ない no bleeding 不会出血

④ 弾力がある elastic 有弹性

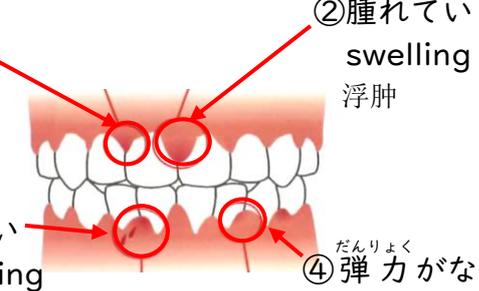


① 赤い red 红色

② 腫れている swelling 浮肿

③ 血が出やすい easy bleeding 容易出血

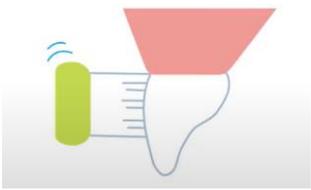
④ 弾力がない nonelastic 软弱



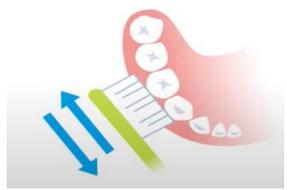
かた ぼいんと
くみがき方のポイント point of how to brush teeth

刷牙要点

① 歯ブラシを 歯の面に
 しっかりと当てる。
 Apply the brush to the tooth
 牙刷充分按在牙面上



② 歯ブラシを 小さく
 動かす。
 Move bit by bit
 小幅度地刷



③ 軽い力で みかく。
 Brush with a little force
 轻刷 不要用力过猛




しよ かいすう
く1か所を みかく回数 the number of brushing one tooth 一次刷牙的次数



5回

よご
 汚れが たくさん 残っ
 ています。
 A lot of dirt remains
 留下大量污渍

10回

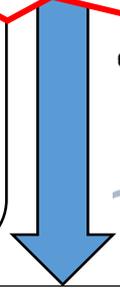
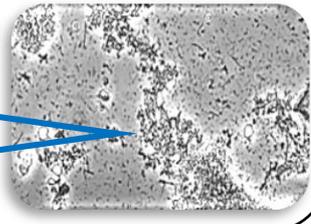
は は あいだ よご
 歯と歯の 間の 汚れが
 残っています。
 Dirt remains between
 the teeth
 牙齿之间残留污渍

20回

きれいに になりました。
 Become clean
 清洗干净



1 mgの歯垢の中に 細菌が 2億~3億個 います!
 There are 200 million~300 million bacteria
 in 1 mg plaque.
 1 mg 的齿垢中 存在 2 亿到 3 亿的细菌



歯ブラシだけでは 歯と歯の隙間の歯垢は 60%しか 取れません。歯間ブラシも 使いましょう!
 To brush can only remove 60% plaque between the teeth, so you'd better use interdental
 toothbrush, too.
 牙刷只能清洗牙齿之间 60%的牙垢 请同时使用齿间牙刷



歯科健診の結果、手紙を もらった人は 歯医者に行きましょう。

Go to the dental clinic if you receive a notice about results of the dental examination.
 牙科检查的结果出来后 有领到通知信的人 请去牙医就诊。

