



風邪をひいたり、体調がよくない人が多くなってきました。インフルエンザも例年よりも早く出始めています。体調管理はできていますか？うがい手洗い、咳エチケットをしていきましょう。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。毎月歯の健康に関する記事を書かせていますが、口の中のメンテナンスはしっかり出来ていますか？もう一度歯みがき習慣を見直してみましょう。

いい歯の秘訣！



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020!

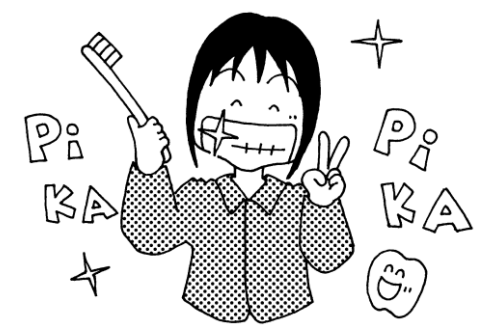
<p>食べたらすぐみがく！</p> <p>3食後3分以内に3分間が理想です</p>	<p>毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう</p> <p>歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに</p>	<p>歯垢のつきやすいところを重点的に</p> <p>「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」</p>	<p>デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用</p> <p>歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におススメ</p>
--	--	---	---

みがき残しやすいところは…

自分では、しっかり歯をみがいているつもりでも、意外とみがけていないものがあります。とくにみがき残しやすい場所は、

- ◆歯と歯のあいだ
- ◆歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- ◆奥歯のみその部分
- ◆歯がデコボコしている(歯ならびがわる悪い)ところ

こういうところは気をつけてみがくようにしてください。鏡を見て、ちゃんと歯ブラシが当たっているかを、確認しながらみがくといいですよ。また、歯ブラシを大きく動かすと、みがき残しやすいので注意してくださいね。



カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
--	---	--

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。



11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？

1日1回は鏡を見ながらていねいにみがこう!!

カゼひきさん急増中!

無理をせず早め早めの休養を...