



6月に入り、これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高くむし暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方でくもりや雨の日には気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせ、衣服を調節するなど、体調をくずさない工夫をしましょう。

将来もずっと 健康な歯で…

☆食生活にほぼ満足できる歯の本数は？

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われていました。



そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。

食べたたら、みがく

食後はチャンスだぜ〜♪ (就寝中もね♪)

朝食 昼食 夕食

食べた後と寝ている時はむし菌がでさやすいんだね!

奥歯のみぞ 歯のうらがわ 歯と歯の間

かがみを見ながら、たてに、よこに、みがきましょう。

きちんとみがけてる?

6月4日~10日

歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

毛先が開いてきたら、こうかんしょ!

半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。

☆歯を失う原因 → 1位は歯周病

大人が歯を失う原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。歯垢の中に歯周病菌がいて、その歯周病菌が歯と歯ぐきとの間に入りこみ炎症を起こします。これが歯周病です。歯周病は軽い「歯肉炎」からそこから進行した「歯周炎」に分かれます。歯肉炎の段階ではていねいな歯みがきをすることによって治ることもあるので、意識してみがくようにしましょう。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。

健康を支える歯みがきは しっかりと

