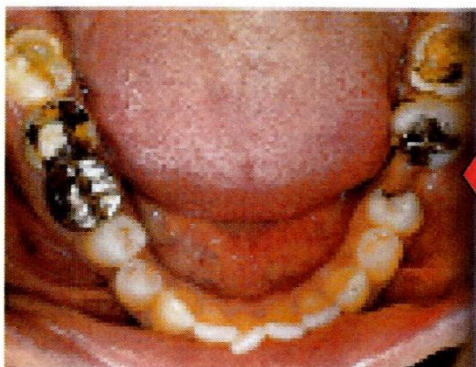


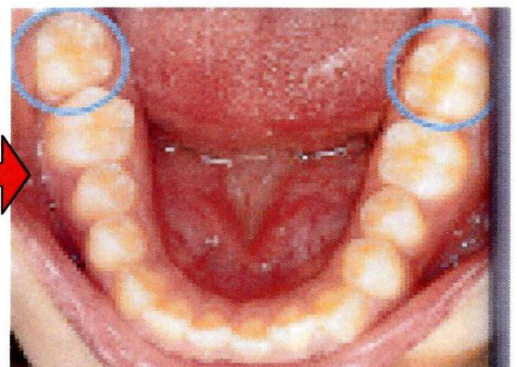
のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です！

みなさんは、自分の歯を大切にしていますか。歯を健康に保つことは、じょうぶなからだをつくることにつながります。今週は、自分の歯について見直す1週間にしましょう。



あなたがどっち？
数年後に差がでてきます。
みがけていない人と
みがけている人と



①歯みがきでむし歯と歯周病を予防しよう！

歯周病とは、歯ぐきの病気です。原因は、歯垢に隠れている細菌が毒素を出すからです。



- ・歯ぐきが赤い
- ・腫れてぶよぶよ
- ・押すと血が出る



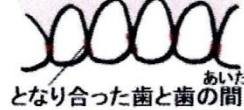
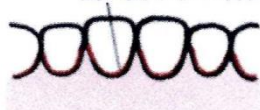
歯垢は細菌のかたまり

歯垢をとるようについていねいに歯をみがくことが、歯周病の予防になります。

歯垢が付きやすい場所・むし歯になりやすい場所をしっかりみがこう！



歯と歯ぐきの境目



②歯を健康に保つための食事は…

よくかんで食べる

よくかんで食べると唾液がたくさん出て、口の中の細菌が増えにくい状態にします。

野菜や果物、乳製品をとる

野菜や果物に含まれる繊維は、かむと歯をきれいにする効果があります。また、牛乳など乳製品に含まれるカルシウムは歯を強くします。



歯科医さんのお話

熱中症予防でスポーツドリンクを飲む人が増えています。

スポーツドリンクは、糖分が多く、ジュースと同じなので飲み方に注意が必要です。

お茶か水を飲むか、飲んだ後に水でうがいをするなど気をつけましょう！