



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です



歯と口の健康週間とは？

歯と口の健康に関する正しい知識の普及や歯と口に関する病気を予防する習慣の定着、それらの病気の早期発見・早期治療により歯の寿命を伸ばすことを目的とした健康ウィークです。

今年の標語は・・・ 「手にいれよう 長生きチケット 歯みがきで」

しっかりとかんで、食べて、栄養を摂取することで人は健康に過ごすことができます。
ていねいな歯みがきで歯と口の健康を維持していくことは健康に長生きするめにも大切です。

5月10日に歯科検診がありました！

むし歯のある人



むし歯とは判定できないが、
むし歯の初期症状が疑われる歯。

要観察歯



しこう
歯垢がついている人



歯垢:歯の表面に付着する
細菌のかたまり。

歯肉の状況が
よくない人

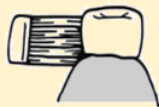


正しい歯みがきの仕方

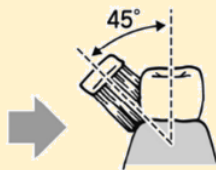
【正しい歯ブラシの持ち方・あて方】



えんぴつと同じように
持って、軽く・小さく・みかく



歯にまっすぐ
あてる



歯肉とのさかいめは
少しななめに

保護者の方へ

お願い

歯科検診の結果、受診の
必要があると判断された
人は早期に受診するよう
お願いいたします。

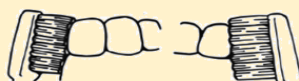
【歯ブラシの毛先を使い分けよう】



前歯のみがき方



裏はかかと



左右はわき

奥歯のみがき方



奥はつまさき



真ん中はわき



手前はかかと

しっかりかんで食べよう！

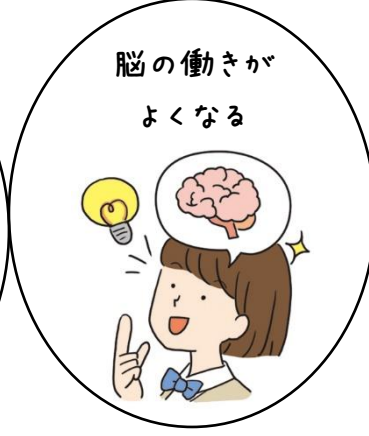
私たちの生活を支える主要要素のひとつである「食」。

栄養のバランスなどを考えて「何を食べるか」ももちろん重要ですが、「どう食べるか」、すなわち食べ方の面で注目したいのがかむことの大切さです。

よくかんで食べることによって、さまざまな効用を得ることができます。



かむことの効用とは？



だ液がたくさんでると・・・

- ・食べ物の消化が助けられる
- ・味覚が発達する
- ・滑舌がよくなる
- ・口の中を洗い流して、むし菌や歯周病を予防する



よくかんで食べるためには？



食べるときには、ひとくちごとに30回くらいかむことが理想とされています。

かむ回数を自分で数えたり、ひとくちごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。

まずはしっかりとかむということを意識しながら食べるように心がけましょう。