

あなたは歯を大切にしていますか？



歯科健康診査の様子

歯は健康のバロメーター。
 歯が悪くなると、消化器だけでなく、体のあちこちに支障が出てきます。
 また、健康で豊かな人生を過ごすために、とても大切なのが「食べる」ということ。これは、人生の大きな楽しみでもあります。
 毎年6月4日から10日は、歯の衛生週間です。歯の大切さとケアの方法について考えてみましょう。

◎お口の健康を保つために正しいブラッシングを！

生涯、健康でおいしく食事をするために、私たちが日常生活において歯を守る方法は、自分の口の中の状態を良く知り、自分に合った道具で正しく歯を磨くことです。
 それに加えて、かかりつけの歯医者さんを定期的に受診し、予防的な処置をしてもらうことも必要です。自宅での毎日のセルフケアと、かかりつけの歯医者さんでの定期的なプロフェッショナルケアで、お口はもちろんのこと体の健康も保ちましょう。
 ここでは、歯磨きの基本についてご紹介します。

◆歯磨きの基本◆



- ①毛先は歯と歯ぐきの境目にあてましょう。
- ②歯ブラシは小刻みに動かして磨きましょう。
- ③強い力で磨くと毛先が倒れてしまいプラーク（歯垢）が取れません。また、歯ぐきや歯の根を傷つけてしまいます。軽い力で磨きましょう。



←デンタルフロス

糸楊枝→



歯間ブラシ→

デンタルフロス、糸楊枝、歯間ブラシなどの補助道具を使って、歯と歯の間も磨きましょう。