

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、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が毎年実施している週間です。
ご自身のお口のセルフケアを振り返りませんか？

なぜ歯と口の健康が大切な？



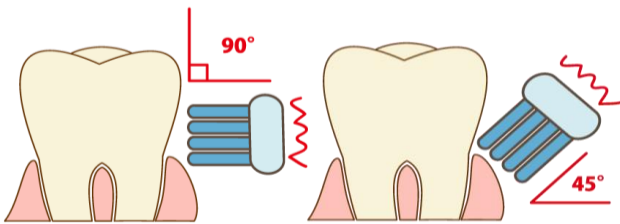
セルフケアが十分できていないと歯周病のリスクが高まります。

歯周病菌は、血管の中に入り、糖尿病や心臓病(心筋梗塞・狭心症等)など全身の様々な病気に影響を与えることが知られているためです。

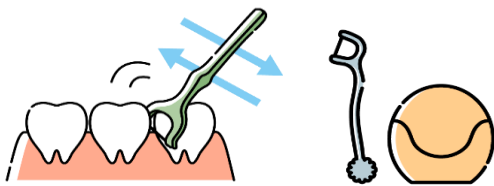
歯を健康に保つことで全身の健康を保てます。

セルフケアのポイント

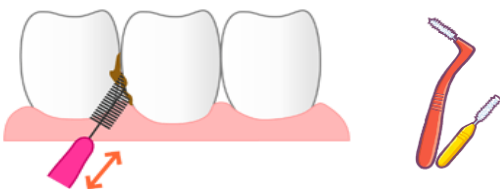
- 歯面に垂直にあてる
- 歯周ポケットに入れる



- 狭いすき間にはデンタルフロスの使用



- 広いすき間には歯間ブラシの使用



歯みがきができない時は？



おちょこ1杯分の水で強く
高速うがいをしましょう。



- ① 口をしっかりと閉じて
- ② 左右の頬や上・下の唇を膨らませて
- ③ 「ぶくぶく」と音が出るくらい強く動かす

★7秒間で10回ずつが
目安です。



全身の健康はお口から！
年に1回は歯科医院での健診
もおすすめします。