

歯と口の健康週間がスタートします！

6/4(火)～6/10(月)で『歯と口の健康週間』を行います。

本日、お子さんに『親子でカラーテストカード』と歯垢染め出し用の錠剤2個を配付しました。この機会に、お子さんと一緒に取り組んでくださるよう、ご協力をお願いします。カードは12日(水)にご提出ください。

寝る前の歯みがき

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、

歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



・受診のすすめ

「受診のすすめ」を配付しています。よろしくお願いたします。
※配付後すぐの受診、ありがとうございます。

ゆっくりお茶でも飲みながら、お話しませんか？
お気軽に保健室へお声がけください。お待ちしております！！

※ウラもぜひご覧ください。