

口の中から健康に！

歯は、私たちの心と体の健康を支えるために大きな役割を担っています。食べる喜びも話す楽しさも、歯や口が健康だから味わえるものです。そんな大切な歯を守るためには、日頃からのケアが必要です。

歯を守るためのポイント

1. 歯磨きは食後+寝る前

歯磨きは、虫歯や歯周病の予防と改善に欠かせません。「食べたら磨く」を習慣にしてください。睡眠中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には、丁寧に歯を磨いてください。



2. きれいに磨く

歯垢は歯と歯の隙間、歯と歯茎の隙間に溜まりやすいです。歯ブラシは軽い力で小刻みに動かしてください。歯の磨く順番を決めておくと、磨き残しを減らすことができます。舌で触ってみてザラザラ感が残っていないか確認してください。

3. 規則正しく、食事を取る

不規則な食べ方は、虫歯や歯周病の大きな原因です。食事の時間を決めることと間食や寝る前の食事は控えることが大切です。



4. かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける

歯と口の健康を維持するため、トラブルを早期に見つけて治療するためにも、定期的に歯科健診を受けてください。

5. フッ素塗布で歯を強くする

フッ素は歯をコーティングして虫歯の原因となる酸から歯を守ってくれます。食べものにも含まれていますが、それだけでは不足がちです。定期的に歯科医で歯に直接塗ってもらったり、市販のフッ素入りの歯磨き粉を使ったりして十分な量を補い、虫歯菌の活動を抑えてください。



※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「むし歯予防デー」を中止します。