

学校が本格的に始まりました。少しずつ慣れてきましたか？学校生活もこれから忙しくなります。体調管理をしっかり行い、こころもからだも健康に過ごしましょう。また、もうすぐ梅雨に入りますので、室内での落ち着いた生活を心がけ、けがのないようにしましょう。



毎日歯を磨いていますか？歯の健康は全身の健康につながります。今年は歯科健診が2学期に延期になりましたので、むし歯の確認ができていません。もし歯や口の中に、痛みや異常がある場合は、歯科医へ受診をお願いします。むし歯ができかけている人は、丁寧な歯磨きで改善できるものもあります。鏡を見ながら丁寧に磨きましょう。

数字 で見ると

歯と口の健康

20 本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。

30 回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！

6 割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってブロンの目でみてもらうと安心です。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 鏡を見ながらみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす

むし歯になる危険度は？

スタート 甘いものが好き → 1口30回以上かんで食べる

おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく

歯ブラシは開いたら取りかえる → 歯みがきは1分くらいで終わっちゃる

危険度 10%	危険度 50%	危険度 80%
ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでも油断しないで。むし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう

むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ → 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- おやつは決まった時間に食べる → だらだら食べ続けられないよ
- ジュースよりお茶や水を飲む → ひとくち30回以上
- よくかんで食べる