

ほけんだより

2025年 6月

～歯の衛生週間～

きちんと磨けているかな？

6月4日～10日



○歯みがきのポイント

- ◎小刻みに動かす
(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)
- ◎150～200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく
- ◎毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる

○歯みがきのタイミング

- ◎起床時
- ◎食事後(朝食、昼食、夕食)
食後30分以内が理想
- ◎就寝前



みがき残していませんか？ここは

要注意

歯と歯の間



奥歯のうしろ



奥歯の(みぞ)



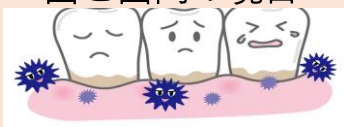
前歯の裏側



歯並びの凹凸



歯と歯肉の境目



みがき残しがあると歯の汚れが付着したままになり、歯茎の腫れや出血といった歯周病を引き起こすことがあります。歯周病が進行すると最終的には歯を失う可能性が高くなります。これだけでなく、歯周病は全身の健康にも悪影響を与えることが研究で示されています。歯周病と心臓病や糖尿病、さらには認知症との関連が指摘されており、口腔ケアは単なる美観や健康のためだけではなく、全身の健康を守るためにも欠かせません。

8020運動

～80歳になっても自分の歯を20本以上残そう～

虫歯と歯周病予防が最も重要です！日々の歯みがきをしっかり行いましょう。虫歯や歯周病の早期発見、早期治療のために定期検診を行い、いつまでも自分の歯でおいしくご飯を食べましょう！！

はじめまして！よろしくお願いします😊

福岡こども短期大学2年の森下天春です。5月26日～6月13日の3週間、本渡中学校で養護の実習をさせていただきます。短い間ですがよろしくお願いします！