



2023.6月の健康情報



お役にたてるでしょうか。協会けんぽHPを参考にしています



歯の健康を考える



目標は



1. 40歳で喪失する歯をつくらない
2. 60歳で**24本以上** 自分の歯でいましょう
3. 80歳で**20本以上** 自分の歯でいましょう



定期的な歯垢や歯石のケアが必要です。
お口のチェックを定期的にしていただくのも必要です。



歯は大切

相談できる**かかりつけ歯科医**をもちましょう



自分の歯で美味しく食べましょう！！

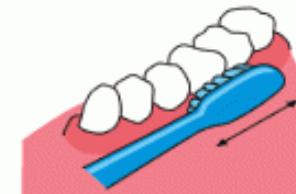
歯磨きの注意ポイント

歯ブラシの持ち方は鉛筆と同じように



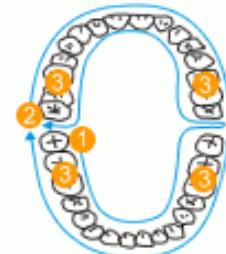
鉛筆のもち方で軽くもちましょう。力加減は、手の甲にあてて動かしたとき、くすぐったいと感じるぐらいです。

歯ブラシを小刻みに動かして磨く



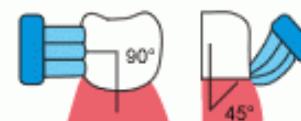
力を入れず、歯ブラシを1~2mm幅で小刻みに動かしながら磨きましょう。1カ所あたり20往復ぐらいを目安に。

磨く順を決める



磨き残しがないように、磨く順を決めましょう。たとえば下あごの奥から、上あごの奥へというように、順に磨くのがおすすめです。

歯ブラシの毛先をきちんとあてて磨く



歯ブラシの毛先のあて方は、お口の状況や磨く部位にあわせて、90度か45度にきちんとあてて磨きましょう。

歯ブラシを縦にしたり先を使ったりして磨く



磨きにくい前歯の裏側や奥歯の後ろ側などは、歯ブラシを縦にしたり、歯ブラシの先を使って磨きましょう。

歯の間の汚れはフロスや歯間ブラシで



歯ブラシで落としにくい歯の間の汚れには、フロスや歯間ブラシがおすすめ。最初は、細めのタイプから使ってみましょう。