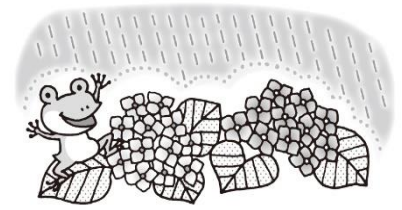


そろそろ関東も梅雨入りしそうですね。梅雨の花といえば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも、爽やかな気持ちになれると思います（^^）



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です♪

歯科検診が終わったので、「歯科受診のおすすめ」を対象の人に配付しました。むし歯があった人、歯石がついている人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

また、今年も歯科校医の橋本先生に診ていただいた後、歯科衛生士の穂積さんに歯みがきチェックをしていただきました。その結果、「歯を上手にみがける人が増えてきましたね♪」とほめていただきました！！これからも、「上手にみがけるリズム」を続けていきましょう（^^）



歯垢が放置されると歯石になり、歯医者さんに行ってももらわないと歯周病につながります。「歯石があるよ。」を言われた人は、今のうちに歯医者さんへGO！！

歯みがき
で
歯周病
予防

歯周病は「日本人が歯をなくす原因」第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう