



ひだまり

生徒のみなさんへ「ひだまり」は学級やおうちの人といっしょによみましょう

11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(は)の日」は日本歯科医師会が1993年に、「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、設定したものです。

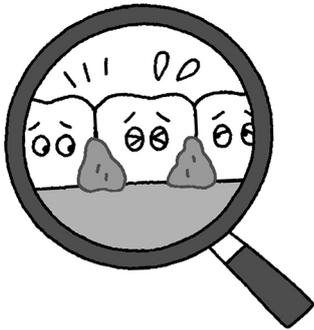
むし歯になりやすい生活チェック!



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

歯肉炎予防! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる



むし歯や歯肉炎は生活習慣病の一つ。生活習慣を見直すことがむし歯予防の第一歩! 定期的に歯医者さんへ行くことも大事だよ。

歯医者さんでやってもらえること

- ・むし歯のチェック
- ・歯垢をとる
- ・歯みがき指導
- ・口の中の粘膜の病気チェック
- ・歯ぐきのチェック
- ・歯石をとる
- ・歯科相談
- …など