



その歯みがき、大丈夫ですか？ 歯と口の健康づくり教室

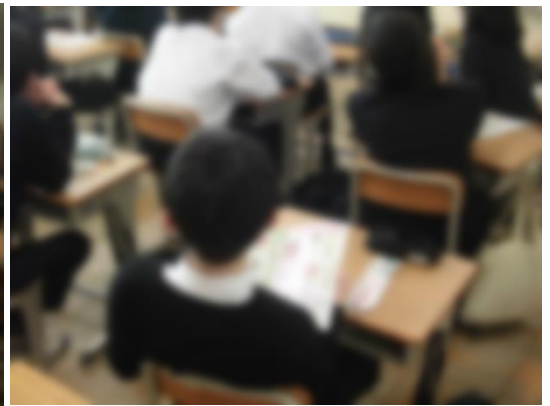
1月30日（月）に「歯と口の健康づくり教室」があり、歯科衛生士と歯科医の方をお招きして授業をしていただきました。皆さんが普段の生活で何気なく行なっている歯みがきですが、毎日欠かさず行なうことが、実は皆さんの想像以上に大切であるということを知りました。特に就寝前の歯みがきが重要であるということ、また終わったあとのすすぎはうがい1回にするなど、今まで知らなかった歯のケアに関する知識を多く学ぶことができましたと思います。今回学校で配布された歯垢を赤く染めるカラーテスターは、磨き残しがある箇所に色がついて分かりやすく示してくれるので、ぜひおうちで使ってみましょう。そして今まで以上に歯と口の中を健康に保てるように、今回学んだことを活かして日々のケアを欠かさず行ないましょう。



健康な口の中は、歯茎はきれいなピンク色をしています。赤かったら、もしかしたら歯周病の可能性が…。歯みがきの頻度、力加減などにも気をつけましょう。

カラーテスターの使い方についても詳しく教えていただきました。おうちで実践して、磨き残しを見つけましょう。

歯が健康な人と、歯周病になってしまった人のレントゲンです。歯を支える骨の量が一目瞭然です。



歯と口を健康に保つための4つの約束、きちんと覚えられましたか？毎日歯を磨くことはもちろん、食べ物をよく噛んで食べたり、おやつをだらだら食べないようにするなど、今まで以上に気をつけてみてくださいね。

