

## 「お口の健康」を守りましょう

白く輝く歯、虫歯や歯周病のない歯、しっかりかめる歯。これらはどれも「いい歯」の要素です。「いい歯」を保つための基本は、毎日のていねいな歯みがきです。

## 上手な歯みがきのポイント



歯と歯茎のすき間は、歯ブラシの毛先を45度の角度で当てて、小刻みに磨きます。



磨き残しやすい部分は、ワンタフトブラシ(毛束が小さいブラシ)やフロス(糸状の清掃用具)を併用しましょう。

## 歯間が広がった人は

歯間ブラシで物詰まりを取ってから歯ブラシで磨くと、清掃効率が上がります。自分に合ったサイズの歯間ブラシを選びましょう。

## 入れ歯の人は

入れ歯を口から出して洗いましょう。入れ歯に傷が入らないよう、研磨剤入りの歯磨き粉ではなく、入れ歯用の洗浄剤を使いましょう。

## 子どもは

保護者による仕上げ磨きやチェックが必要です。また、フッ素塗布による虫歯予防も効果的です。

引用：日本歯科医師会ホームページ



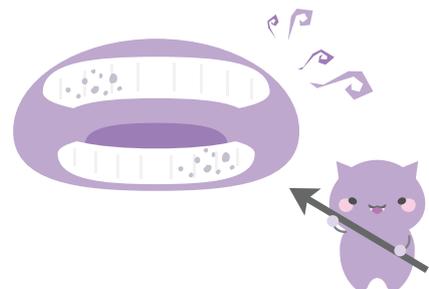
日本歯科医師会のホームページでは、歯の磨き方を詳しく紹介しています



## 「いい歯」は全身の健康のために重要です

お口のケアは、感染症対策のためにも重要です。お口の中が清潔でないと、口内の細菌がタンパク質分解酵素を作り出し、ウイルスが粘膜細胞に感染するのを助けてしまいます。

また、唾液中に含まれ、悪い細菌やウイルスと戦う免疫グロブリンA(IgA)という抗体は、口内が清潔でないと正常に働かなくなってしまいます。IgAが細菌やウイルスから守ってくれるよう、お口の中を清潔にしておきましょう。



## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

**☎72-6682** 毎週月～金曜日 9時～11時 / 13時～16時(あすてらす休館日を除く)