

最近、雨の日も増えてきましたね。梅雨は気温や湿度が高くなることから、食中毒や熱中症に注意が必要です。また、6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。この機会に、日ごろの口腔ケアを見直しましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！



みなさんが毎日行っている歯みがきの目的は『**歯垢を取り除くこと**』です。歯垢はその大部分が細菌で、ネバネバして水に溶けないため、**うがいをただけでは取れません**。以下に口腔ケアにおいて確認しておきたい内容を記載しています。日頃の口腔ケアの参考にしてください。

【歯みがきのポイント】

○歯ブラシの毛先を「**歯の面に対し垂直**」にあて、

「**軽い力**」で

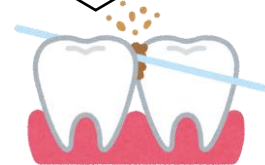
「**小刻み**」にみがくこと。

力を入れ過ぎると、毛先がみがこうとする歯面からそれてしまいかえってみき残しが多くなります。

○**歯間フロスも使用する。**

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、虫歯になりやすい箇所です。歯ブラシだけではなく、歯間フロスも使用する必要があります。

**歯間フロスも
必要です！**



【みがき残しやすい箇所】

以下の部位は、歯垢が付きやすく取り残しやすい箇所です（むし歯や歯肉炎の起きやすい箇所です）。特に意識して、丁寧に歯ブラシや歯間フロスで歯垢を除去しましょう。

- ・ **奥歯の溝**
- ・ **歯と歯肉の境目**
- ・ **歯と歯の間**
- ・ **歯並びに凹凸のある箇所**

**定期歯科検診
重要です！**



【定期歯科検診の重要性】

歯垢を取り除けないままですと、その後歯石へと変化します。歯石の表面はザラザラしているため、そこに細菌が増殖し歯周病を引き起こします。歯石は自分では除去できないので、歯科で取り除いてもらう必要があります。歯科定期検診を受け、歯石を除去したり、口腔内の病気の早期発見・早期治療に繋がしましょう。