



6月号

尚絅大学・尚絅大学短期大学部 保健室
令和4年 6月9日 発行

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、日々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、うがいをしてだけでは取れません。以下に日頃の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。

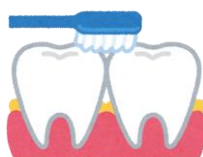
☆歯みがきのポイントは…

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、かえってみがき残しが多くなります！



☆みがき残しやすい箇所は…



「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」

※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。

歯間フロスも必要です！



毎日のケアに加えて、
定期歯科検診も
重要です！



熱中症の予防に…

こまめな
水分補給を！

