



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第84号 2022年 6月



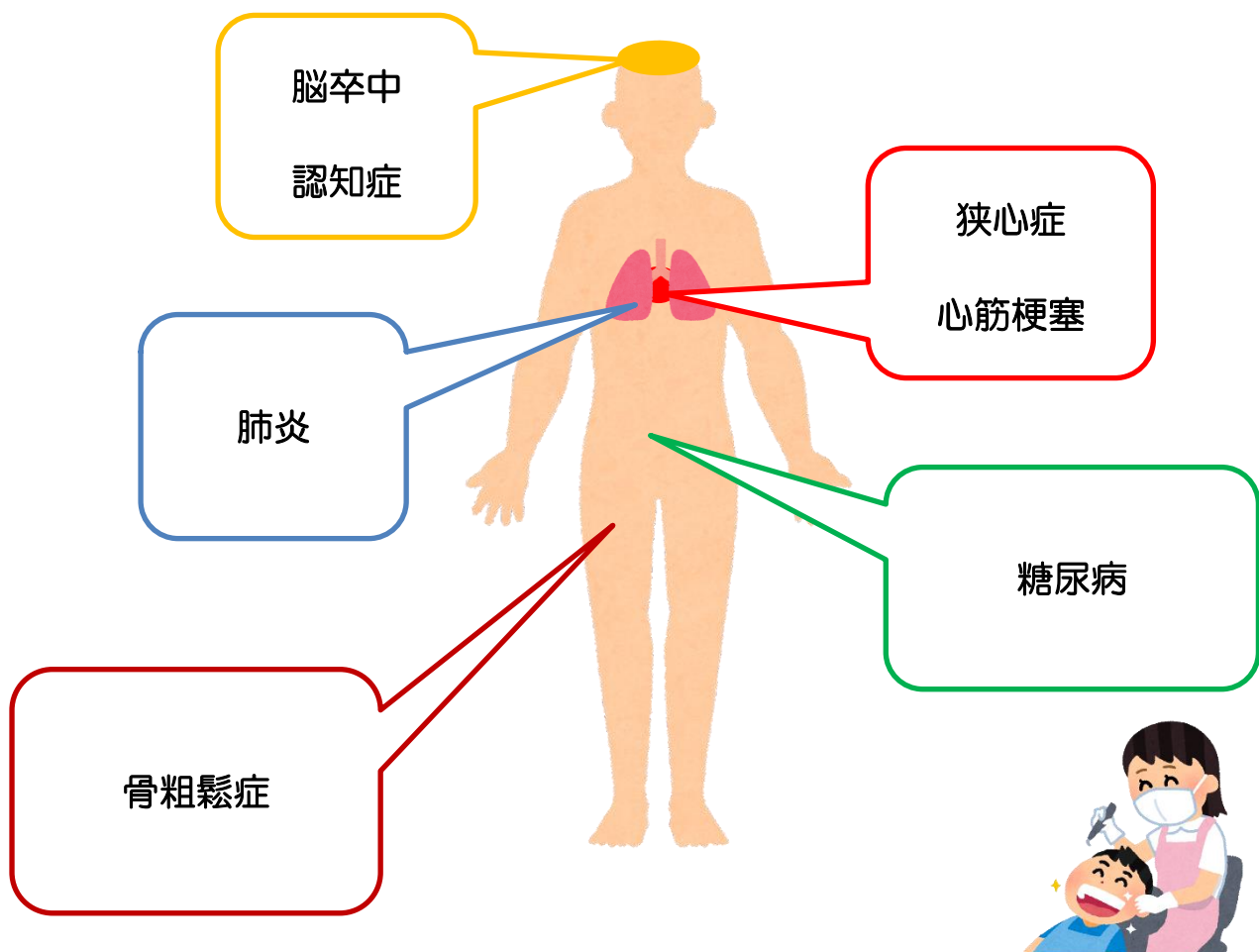
6/4~6/10は歯と口の健康週間です。歯科健診を定期的に受けていますか？

虫歯やお口のトラブルを放置してはいませんか？まずは1週間お口の中も気にかけてみましょう。

## お口の健康維持が全身の健康へつながる

歯周病は歯肉や歯を支える骨に炎症が起き、徐々に破壊されていく病気です。お口の中の細菌や歯垢(プラーク)が原因となります。口臭の原因だけでなく、放っておくと歯を失うことに！

また、歯周病の原因菌が歯茎から血管に侵入し、血管内で炎症が起こることで全身の病気を悪化させてしまう恐れもあります。



❖ 定期的な歯科受診でお口のトラブルの早期発見・治療を ❖

# 健康な歯を保つためのケア



## ①食べたら歯磨き

☆ポイント☆

磨きにくい「前歯のうら側」「奥歯の表(頬側)」「歯ブラシを持つ手の奥歯のうら側」は丁寧に、磨き残しのないように！

歯間や歯と歯肉境目はデンタルフロスや歯間ブラシを使ってしっかり歯垢を除去！



## ②よく噛む

噛むことで唾液が分泌し、口の中の細菌を洗い流します。

また、脳の血流が活発になることで反射神経や記憶力、集中力アップに繋がります。

咀嚼筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きとする効果も。

たくさんのメリットがあるのでぜひ意識してみてください！



## ③歯を丈夫にする食事

歯の形成：カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンD

歯のエナメル質を強化：ビタミンA

歯の象牙質を形成：ビタミンC

