



2019年度 「歯と口の健康習慣」は6月4日～6月10日です。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的とされています。

上記にあるように、この機会に歯について考えてみましょうということで作成させていただきました。では内容に入っていきます。

まずは知っていますか？歯の本数。

永久歯は親知らず(第三大臼歯)を含めて32本の歯で構成されています。しかし、親知らずは必ず生えるとは限らなかったり、抜歯したりで本数に若干の誤差は生じることもあります。また、長い人生を過ごしていくうちに、虫歯に侵されたり、歯周病や歯槽膿漏といった口腔トラブルに見舞われ抜けてしまうことがあります。当然ながら抜けたら生えてきません。「サメみたいに何回も生えてくれば…」と私も何度も思ったことがあります…。

そこで、“**8020運動**”というフレーズを耳にしたことはありませんか？一体それはどういう意味だ。という方の為に簡単に説明します。

要は、“80歳になっても自分の歯を20本残せるように頑張りましょう”ということです。さて皆さん、80歳で20本と聞くと難しく感じられますか？それとも案外達成できそうですか？感じ方は人それぞれです。

“8020”を目指し、口腔ケアをしっかりと実施し、歯と口の健康づくりをしていきましょう。



ワンポイント
口臭が気になるあなた！！
磨くポイントはズバリ舌です！舌の細菌により口臭の原因が発生しているのです。共に胃や腸のガスの臭いも関係しています。その為、舌も合わせてケアしてください。

次に磨き方について確認します。皆さん毎日きちんと歯磨きしていますか？

これは歯の汚れが溜まりやすい部分です。磨いたつもりでも磨き残しがあることはよくあります。この部分を意識してみてください。

こちらはブラシの当て方です。角度により綺麗に磨けるか否か決まってきます。きちんと磨き、虫歯ゼロにして歯を輝かせてください。

