

6月4日~6月10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。

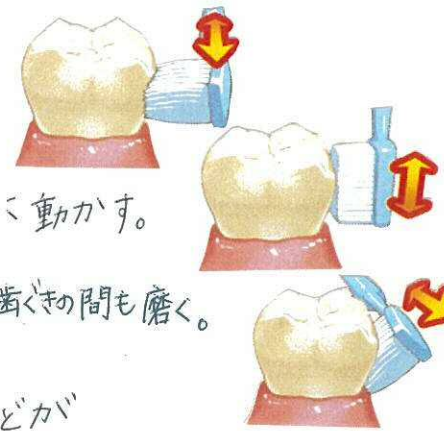
健康な体づくりは、健康な歯からとも言われていますので

6月のこの機会に、いくつになっても自分の歯でおいしく食事ができるように歯の健康について、改めて考えてみませんか。

おし歯を防ぐには、歯磨きで歯垢をしっかりと取り除くことが大切です。

歯磨きのポイントは

- 毛先を歯の面に当て、軽い力で小刻みに動かす。
- 歯の裏側などは、ブラシを縦に当てて、ブラシを上下に動かす。
- 歯ぐきに対して、45度の角度に毛先を当て、ブラシを動かし歯と歯ぐきの間も磨く。



歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目や咬み合わせの面などが

特に歯垢が付きやすい(残りやすい)所なので磨き方を工夫することがポイントです。

また、フッ素入りの歯磨き剤や歯間ブラシ、フロスを使うこともオススメです。

このようにして、毎食後きちんと歯磨きをしていくつになっても自分の歯を20本残す!を目指しましょう。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

