

6月4日～6月10日 歯と口の健康週間

歯と口は“からだの入り口”



食べたあとの歯磨きをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの?」という素朴なギモンに、あなたなら、どう答えますか?

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかり噛んでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとなる栄養素がとれなくなってしまうのです。

あなたの歯、大丈夫?



自分の口の中の状態を知ることは、口の中の健康を守るためにとても大切なことです。

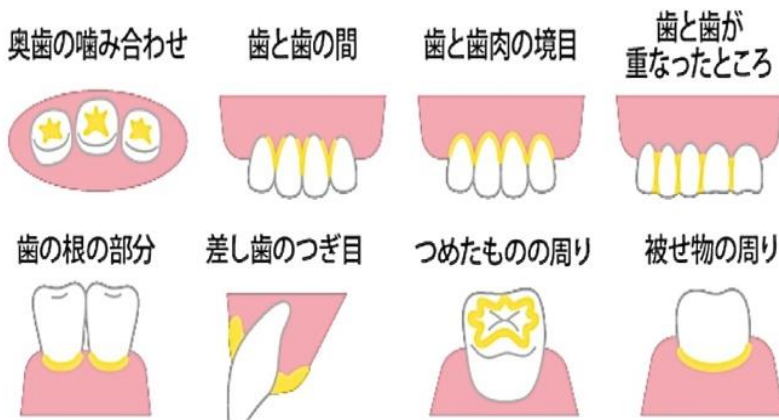
鏡に向かって大きく口を開けて、自分の口の中を観察してみましょう!



チェックしてみよう!

- 歯がぐらぐらしている
- 歯のみぞが黒くなっている
- 歯のみぞや歯と歯の間に白い石が詰まっている
- 歯ぐきから血が出ている
- 歯ぐきが腫れている

目指せ! 歯磨きマスター!



これらはすべて歯ブラシが届きにくいところです。歯磨きの時、いつも気をつけて磨くようにしましょう!