



6月4日は、「むし歯予防の日」

6月4日から6月10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。この機会に、丁寧な歯磨きを身につけましょう。

日本人の平均寿命は、
男性78歳、女性は85と、
世界一の長寿大国！



しかし

歯の寿命は50歳から60歳代で、
高齢になるに従って、歯を失う人が
多いのが現状・・・



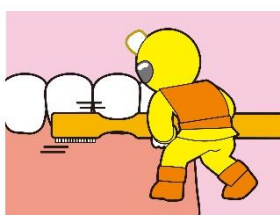
80歳まで自分の
歯で食べよう！



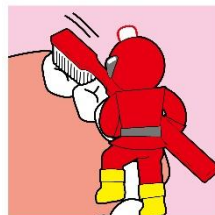
磨き残しの多い場所



歯の裏側



歯と歯茎の間



奥歯

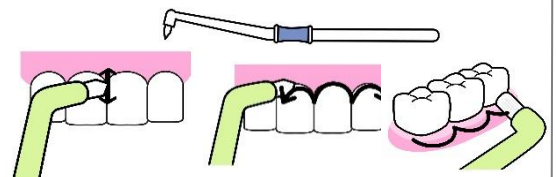
歯の便利アイテム

デンタルフロス



歯と歯のすき間に当てて、
ゆっくりと左右に動かす

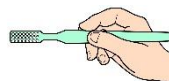
タフトブラシ (歯間ブラシ)



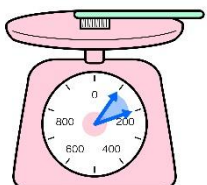
歯と歯の間

歯と歯茎の間

歯磨きの力加減



鉛筆持ちだと無理な
力がかかりにくい。



磨く力は、150gから
200g程度。力任せに
ゴシゴシ磨いても汚れは
落ちずに歯茎を傷つけて
しまう。



歯ブラシが
開かない程度。



梅雨に起こりやすい体調不良の症状と対策



食欲不振・下痢

湿度が高いと体内の
消化不良と水分代謝
がうまく働かなくなる。
冷たいもの、油分
が多いもの、味が濃い
物は、胃に負担がかかる
ので控える。常温の
飲み物も同様に身体
を冷やすので控える。



だるい・不眠

低気圧が続くと、自律
神経が乱れて、副交感
神経が優位になり、昼
間でも眠くなる。雨や
曇りでも、部屋のカー
テンを開けて、少し
でも太陽を浴びると、
体内時計がリセットさ
れる。



むくみ

湿度が高いと、身体から
水分を排出する機能が働
かなくなり、体内に水分
が溜まって、むくみや
やすくなる。きゅうりや
バナナなどカリウムを
含む食品がむくみ改善
によい。湯船にゆっく
りとおつかると効果的。

