

6(む)月 4(し)日はむし歯予防デー 6月はむし歯予防月間です!

むし歯にならないためには??

DENTALCLIP 293号 Y.N

- ・1日2回以上は歯みがきをしましょう
- ★特に夜寝る前の歯みがきはていねいに
- ★磨く時のポイント 「歯と歯ぐきの境目」 「歯と歯の間」 「奥歯のかみ合わせの溝」
- ・デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助道具を使いましょう
- ・高濃度フッ素配合歯みがき剤を使いましょう
- ・だらだら食べはしない
- ・歯医者での定期的な検診を受けましょう



フッ素 で歯質強化
むし歯予防効果↑↑

むし歯を作る
3つの要素

3つの要素が重なって
時間の経過とともに
むし歯になる

食べ物 (糖分の摂取量、頻度)

食べ物に含まれる糖がむし歯菌のえさになります

細菌 (口の中のむし歯菌の量)

糖をえさにして、むし歯菌が酸を出して歯を溶かします

歯の質 (むし歯に対しての歯の強さ)

歯の硬さによって、
むし歯になりやすい人とそうでない人がいます

【歯磨剤】

チェックアップシリーズ



【洗口】

ミラノール



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」～歴史～

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。1928年(昭和3年)から1938年(昭和13年)まで日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施したのが始まりで、その後、「口腔衛生週間」や「口腔衛生強調運動」と名称が変わり、平成25年からは現在の「歯と口の健康週間」になりました。



歯の寿命を延ばすためには、むし歯や歯周病などのお口の疾患の早期発見・早期治療が重要です。

「8020」=「80歳になっても20本の歯を保つ」ことを目指しましょう!!

最近デンタルフロスを種類ほど、気分よく使っています。(M)	高濃度フッ素入り歯磨剤が最近増えています。(W)	「歯ブラシと歯間ブラシの2刀流」が今年の目標です。(静) (静)	電歯カハブラシと電動歯ブラシと両方使っています。(B)	歯ブラシの横タテフロスと歯間フロス使っています。(M.Y)	家族でフッ素洗口習慣化しています。(Y)
毎日の歯磨きだけでなく、食後やフッ素を意識してむし歯0を目指しています。(H.N)	夜寝る前の歯みがきをていねいにするように心がけています。(A.Y)	フッ素(1450ppm)入りの歯磨剤EとE愛用しています。(B)	高濃度フッ素(1450ppm)を送って使っています。(M)	残念ですが、むし歯に少しもかかりません。(O)	