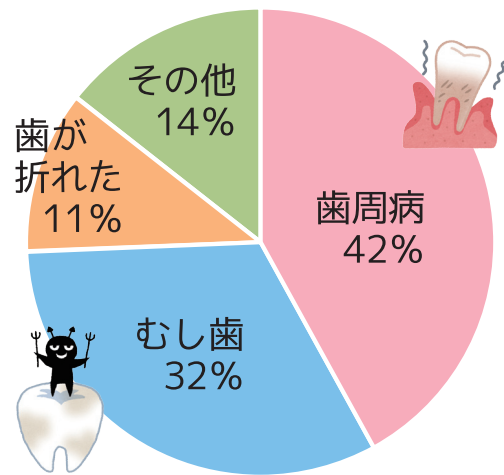


## ワンポイント アドバイス!

### 元気な歯は日々の手入れから

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができるといわれています。今回は、元気な歯を残すために必要な手入れについてご紹介します。

#### 永久歯を失う原因



2005年 8020 推進財団調査報告書より

#### 日々の手入れ

##### 口にうるおいを

唾液腺マッサージや歯肉マッサージを行って、唾液の分泌を促しましょう。

##### 顎下腺マッサージ

顎の骨の内側を順に押ししていく

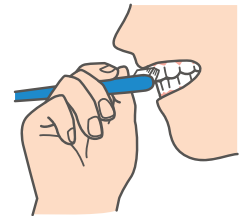
[唾液の効果]

- 虫歯や歯周病予防
- 細菌やウイルスを殺菌
- 味覚を感じやすくする など



##### 歯と歯茎にあわせたブラッシング

歯ブラシをペンを持つように持ち、歯と歯肉の境目に向け斜めに当てて、毛先を使って磨いていきます。



ワンタフトブラシや歯間ブラシも使って磨き残しがないように心がけましょう。

