



11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば・・・なぜ?」と疑問がある人は、調べてみてはどうですか?

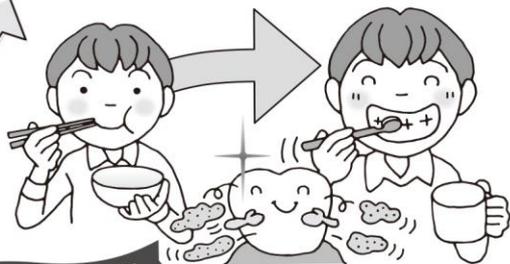
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

感染症・カゼ予防のために



感染症・カゼになりやすい人は



スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくなないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。

