

歯科検診で歯垢・歯肉にチェックがついていた人…

ほうっておくと口が臭くなる(°Д°)歯が抜ける原因の歯周病になるので歯医者へいこう！！

歯列・咬合にチェックがついていた人…

歯並びが悪かったり、かみ合わせが悪い為、歯磨き不良で虫歯がしやすい環境です。歯医者を受診し、噛み合わせの調整や、矯正治療をする方は専門医をご紹介します。

顎関節にチェックがついていた人…

スポーツをする際、歯を食いしばったり、朝起きた時顎が痛かったり、顎の関節がカクカク音がしたりと症状がある方は歯医者に行こう！！

虫歯を防ぐ第一歩は…

- ①染めだしてブラッシングチェック(やっているとできては違います)
- ②フッ素入り歯磨き粉をつかう(高校生：1450ppm)
フッ素の成分を歯に浸透させる為、歯磨き後のうがいは控える
- ③食生活のコントロール



食生活習慣について

炭水化物、糖の入ったものを食べると、口の中は一気に酸性に傾く。口の中の酸性がPH5,5より強くなると歯のエナメル質が溶け出し虫歯がつくられはじめる。

唾液には酸性に傾いた口の中を中性に戻し、溶け出した歯を元に戻す働きがある。

このような機能が備わっていても、だらだら食べ・ちょこちょこ食べを繰り返すと歯がとけっばなしの状態になる。

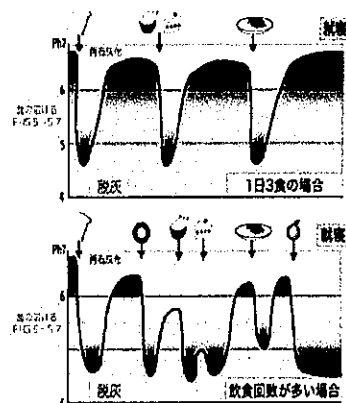
食べる時は食べる、歯磨きをする、食べない時間をつくることが重要。

部活で水分をとる際は、糖が入ってない水・緑茶・烏龍茶にしましょう。

歯にかかる力

今出来る対策

- .食いしばり → 日中、歯が接触しないよう意識する
- .硬い食べ物が好き → 食べる時はゆっくり、静かに噛む



歯を失う3つの原因

- 【一位】歯周病
- 【二位】虫歯
- 【三位】破折(力)

あなたにとって『歯』はどのくらい価値があるのですか??

人の寿命は80年、90年…。永久歯の生え始めが6歳ごろですから、70年も80年も使う為には日常の手入れが必須。失ってみてはじめてそのありがたさを感じるものの一つが

『歯』ということ。笑顔・会話・食事・歌うこと…人生の多くの楽しさに『歯』は大きな役割を担っています。高齢になると口から過不足なく食べられることが全身の健康、寿命にも大きく関与します。今から自分自身の歯を守っていくことを考えてほしいです。