



梅雨の花と言えば、紫陽花（アジサイ）を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしづくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれるのではないかでしょうか。



寝る前の歯みがきが

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかりと取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

口呼吸 は
デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちょっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってきてくださいね。

は歯に
お相撲さん
の乗っている！？

朝起きた時、こんなことはありませんか？

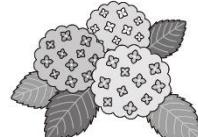
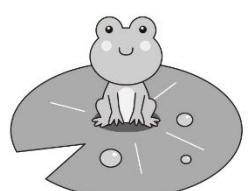
歯が痛い
 あごが疲れている

あてはまつた人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。

「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。



歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように。



デンタルフロスも使おう。