



歯とお口の ギモンにお答えします



むし歯ゼロでも
歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

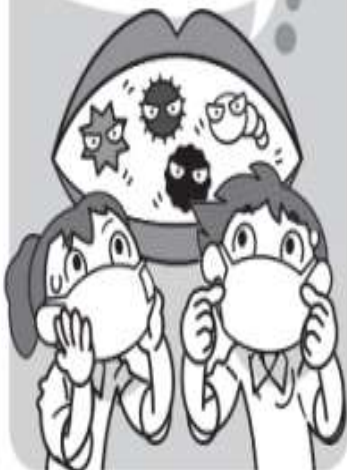
毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

マスク生活と口の健康が
関係しているって
ホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

…………… よく噛んで食べよう……………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましよう。

…………… こんな食べ物を選ぼう ……………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすです。

・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
・昆布 ・納豆 など



禁煙週間 5月31日～6月6日

タバコをやめて「新型コロナに負けない日本」を作ろう！

～喫煙は新型コロナ感染症の感染リスクを高め、
死亡の大きな原因になります～

- ①マスクを外し、狭い喫煙室に入り、きたない手でタバコを吸うと、感染リスクが高まります。
- ②喫煙者では重症化・死亡リスクが2倍です。
- ③喫煙は、がん・心臓病・脳卒中・慢性閉塞性肺疾患・糖尿病の原因です。新型コロナ感染症はこれらの病気で重症化します。

～タバコは日本と世界の医療を大きく圧迫しています～

- ①日本の死亡の10%、世界の死亡の14%はタバコが原因。
- ②タバコによる病気の高額な医療費が減れば、それを感染症対策費に充てることができます。

～禁煙のメリットはたくさんあります～

- ①家族や同僚の受動喫煙がなくなります。
日本では毎年1万5千人以上が受動喫煙で死亡。
- ②喫煙者はワクチン接種でできる抗体の量が半分です。
禁煙でワクチン効果が高まります。

すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。



はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが。

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



