



6月4日から10日は、 歯と口の健康週間です！

令和3年度 標語： 一生を 共に歩む 自分の歯

歯と口の健康週間とは

「6（む）4（し）」にちなんで「むし歯予防デー」としていた6月4日からの1週間は「**歯と口の健康週間**」とし、歯と口の健康に関する情報の発信や、むし歯や歯周病など歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣づけ、定期的な歯科健診（かかりつけ歯科医を持つこと）を推進し、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につなげることを目的としています。

コロナ禍でお口の健康にも大きな影響が！



新型コロナウイルス感染拡大により、私たちの生活は一変しました。

外出や人と接する機会が減ったことで、運動不足やこころの健康等の様々な問題が出ていますが、お口の健康にも大きな影響が出ています。

● マスク生活や人と接する機会が減ることで…



口呼吸になりやすい、
表情をつくる筋肉を
動かす機会が減る



唾液の量が減る



お口の中が乾燥し、口臭などの原因に

● 在宅勤務やお家時間が増えたことで…



間食などの回数が増える



むし歯菌の動きが活発になり
むし歯になりやすくなる

参考：公益財団法人 日本歯科医師会ホームページ「国民の皆様へ」

コロナ禍のお口のトラブルを防ぐには

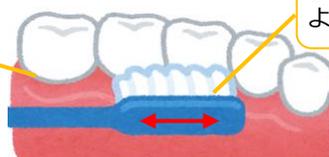
セルフケア+歯科医院での専門的ケア・治療が大事！

お口を清潔にする歯みがき ～3つのポイント～

- ① 歯ブラシの持ち方・力加減
えんぴつを持つように持ち、
力は入れないでみがく
- ② 歯ブラシを当てる場所
歯と歯ぐきの
境目に当てる
- ③ 歯ブラシの動かし方
細かく動かす



歯ぐきをマッサージ
するイメージで
歯ブラシを当てる



1～2本ずつみがく
ように細かく動かす

歯みがきは回数を
多くすればいいもの
ではありません。

1日1回は
3つのポイントを
意識して歯をみがいて
ください。



歯と口は、体の健康の入り口！

歯と口の健康を保つカギは、セルフチェックの習慣にあり！

歯と口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素となります。



むし歯や歯周病は自覚がないうちに症状が進行するため、気づいた頃には、もう手遅れなんてことも。

歯や歯ぐきの状態をセルフチェックする習慣をつけ、気になることがあれば、歯科医院を受診してください。

歯や歯ぐきの状態は、**歯をみがく時に、ときどき鏡を見て観察してみてください。**

歯・歯ぐきのセルフチェックポイント

- 冷たいものを飲むとしみる歯がある
- 歯の詰め物や被せ物が取れたままになっている
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする
- 入れ歯が合っていない

あてはまるものがあれば、歯科医院で健診を受けましょう！

歯科医院の受診にあたって

歯科医院では、感染対策（マスク・グローブ着用、感染防護具着用等）を徹底しています。

3密回避のため、院内の換気の徹底や待合室の患者数を調整していますので、**受診する際には事前に予約をしてください。**

受診する前には検温し、**発熱や咳などの症状がある場合は、歯科医院に電話で相談**のうえ、受診を延期するなどの指示を受けてください。

痛みがある場合は、放置せず、歯科医院を受診してください。

（歯科治療が遅くなると、重症化し、歯を失うリスクが高まります）

