

6月に開催を予定していた「歯の健康展」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。ご理解をお願いします。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です ～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～

歯と口は「かむ」「飲み込む」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」など重要な役割があり、歯の健康は全身に影響します。

日頃から歯と口の健康に関心を持ち、生涯自分の歯でおいしく食べるために、子どもの頃から歯と口を良い環境に保つための習慣づくりが大切です。

子どものお口の健康

大切な乳歯の役割

- よくかめると、運動機能が発達して生き生きと元気な子どもに育ちます。
- よくかめると、顎が正常に発達し、きれいな歯並びをつくります。
- きれいな歯並びは、正しい発音を育てます。
- 健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育ちます。

寝る前2時間以内の
飲食は控え、十分な歯磨き
を行いましょう。



高齢者のお口の健康

オーラルフレイルに 早めに気付きましょう！

以下のようなことはありませんか？

- 滑舌低下
- 食べこぼし
- わずかなむせ
- かめない食品が増加
- 口の乾燥

お口の体操や唾液腺マッサージ、
発声訓練を行ってみましょう。
定期の歯科検診を
受けましょう。



5月31日は「世界禁煙デー」です

喫煙は自身の健康を害するだけでなく、家族や周囲の人が受動喫煙の影響を受けることもあります。妊娠期は胎児の健康への影響があり、未成年の喫煙は法律で禁止されています。

たばこの煙から家族や周囲の人を守るには、禁煙することが一番です。
自分自身の、そして周囲の大切な人の健康を守るために、5月31日から禁煙に挑戦してみませんか。

