

11月8日は「いい歯の日」です。

何気なく日々使っている歯と口について ちょっと意識してみませんか。

歯に関するお得情報をお届けします。試してみてください。



口の力は意識しないと落ちていきます。ほかの筋肉と同じです。

歯の元気のための項目は3つ

- 1 しっかり歯を使う
奥歯を意識して食べ物をかむ。
味もよくわかりますよ。
- 2 フッ素配合歯磨き剤を使って歯を磨く
(フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化第一スズのいずれかの表記があります)
使い方:大人の場合は約2cm使用し磨く。
うがいは まず、歯磨き剤を吐き出し、
そのあとで、1回だけうがいをする。
- 3 歯ぐきの様子を歯医者さんに見てもらおう
年2回くらい見てもらおう。歯石を取ったり、
歯の表面を磨いてもらうことで歯ぐきは元気になる。

口の力を保つ3つの方法

- 1 たっぷり顔の筋肉や舌を動かす
よく笑いましょう。よく話しましょう。
唄いましょう。詩吟や朗読もいいですね。
- 2 顔や舌の百面相をする
例えば、大きな口を10秒間開ける。
舌を口のなかでぐるぐる回す。前へ出す。
口を閉じて口の端を左右に動かす。
- 3 おいしくご飯を食べる
歯を使うことは多くの筋肉を使うことになり
口の力を保つことにつながります。
そのためには、歯が必要です。
自分の歯はもちろん、入れ歯もおいしく食べるための大事な歯です。
◎食べる時の姿勢にも意識しましょう。



口は社会への扉

気持ちいい口で私も相手もうれしい。
気持ちいい口でおいしく食べると活力が湧いてくる。