



6月4日(木)～6月10日(水)は歯の衛生週間です!

歯はおいしく食べることをはじめ、健康な毎日を送るためにかかせないものです。  
いつまでも丈夫な歯を保つためにはむし歯や歯周病をつくらない、正しい手入れが大切です。

## 丈夫な歯をつくる3つのポイント

カルシウムやリンを多く含む食べ物(小魚類、海藻類、牛乳、野菜、レバーなど)は歯を強くするといわれています。

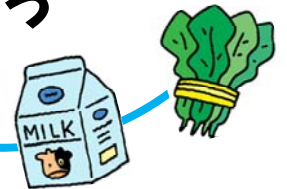


☆**食べたら  
歯を磨きましょう**



☆**よくかんで  
食べる習慣を  
身につけましょう**

☆**バランスの  
よい食事をとり  
ましょう**



## 歯周病セルフチェック

下記の症状がひとつでもある人は程度の差はあれ、  
歯周病かもしれません。☑チェックしてみましよう。  
生活習慣を見直し、歯科検診を受けましよう!

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- かたい物が噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた

目指せ!  
80歳で20本の自分の歯!

