

6月4日～10日は「歯の衛生習慣」

健康の自己管理は歯の管理から…

「**自己管理能力を身につけよう**」とよく言われますが、朝、晩（昼）歯をきちんとみがく習慣ができている人は、すべての生活に関する管理能力がついていると言われます。健康に関する自己管理能力は、歯の管理からはじまります。

第1ステップ

まずは、食後の歯みがきを身につけよう！



第2ステップ

1日1回は10分間みがこう！



第3ステップ

1日1回は歯肉のマッサージをしてみよう！

必ず習慣が身につく方法

- ① 第3ステップまでを2週間続けられたら、もうOK！！
- ② 朝と晩、鏡を見るときに、歯が見えるように笑ってみること。人からどのように口元を見られているかがわかると、歯を磨きたくなくなりますよ。
- ③ 昼食後の歯みがきは、自宅にいる時、やってみよう！



歯は全身の健康に影響を及ぼします

食べ物を細かくかみ砕いて消化を助けている歯は、人のからだにとっても大切な役割を果たしています。そのため口の中が健康でなくなると、からだにさまざまなトラブルが起こるようになります。

例) 肩こり、頭痛、筋肉痛などは、むし歯や歯のかみ合わせによって起きる場合があります。

●むし歯があると…

むし歯や歯のかみ合わせが悪い部分があると、自然と左右どちらかだけの歯を使ってかむ癖がついてしまいます。そのため首のまわりやあごの筋肉の使い方のバランスが悪く、その結果、からだにゆがみが出てしまい、痛みやこりとなって現れてしまうのです。また、顔のゆがみの原因にもなります。

歯科検診後、治療勧告を受けた人は、早めに受診することをお勧めします。

保護者の皆様、ご協力をお願いします。