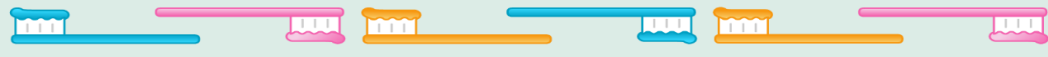




まつえだより



50歳からの「死なない」歯のみがき方



むし歯や歯周病の人は各種感染症や認知症のリスクが!

「年を重ねるごとに歯茎が下がり、口内の不調を感じる
ことが多くなった」という人は要注意!

加齢とともにむし歯や歯周病のリスクは高まりますが、
これを放置するのは**厳禁**。

口内の細菌が歯茎から血液に侵入すると、**心筋梗塞や脳梗塞、アルツハイマー型認知症**などを引き起こすことが
明らかになっているからです。

各種感染症のリスクも高まります。歯周病患者は、
死亡リスクが約9倍高まるとのデータもあるほど。
たかがむし歯と、甘くみてはいけません。

歯周病がもとで死なないためには、日々の口腔ケアが
不可欠。その第一歩となるのが「**歯みがき**」です。

まず大切なのは、正しく歯ブラシを持つこと。手のひらで
握るように持つなど、さまざまな持ち方がありますが、
オススメは、**ペングリップ**。

鉛筆を持つようにしてつまむのが
一番みがきやすい持ち方です。

みがき方は、**歯を1本1本意識して**、

小刻みに歯ブラシを動かしてブラッシングしましょう。

さまざまな角度から丁寧にみがくことが大事。

特に丁寧にみがくべき箇所は、みがき残しが多くなる奥歯、

そして下の前歯の裏側。特に下前歯の裏には、

唾液腺があるので歯石がつきやすいです。

意識してみがいてください。



ペングリップ

正しい歯磨きの仕方

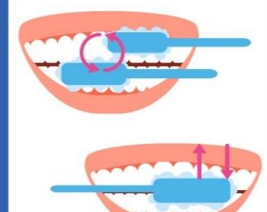


①歯ブラシの毛先を歯の面にあてる



歯と歯茎の境目は歯ブラシを45°の角度に

②歯の面に対し直角になるよう
歯ブラシをあてる



③歯ブラシを小刻みに動かす



④歯ブラシを斜めにいれて奥歯を磨く

歯科助手・受付 募集しています!

資格不要・未経験 **大歓迎**

一生使えるスキルを習得!



お口の中細菌が誤嚥
血液を経由し全身へと流れ
疾患を引き起こします。



ハニヨイ

☎075-711-8241

