

11月8日は いい歯の日 おいしく食べて健康長寿



歯ッピーおうち君



日本歯科医師会
Japan Dental Association
<https://www.jda.or.jp>

歯の根元を むし歯から守ろう

歯の根元はやわらかく、歯周病などで歯ぐきが下がると気が付かないうちにむし歯が進み、歯を失う原因になります。

入れ歯を支える歯にも起こりやすく、噛めなくなる原因です。

フッ化物入り 歯みがき剤を 効果的に使いましょう

むし歯の予防には、フッ化物入り歯みがき剤を使って寝る前を含めて1日2回歯みがきをするとういでしょう。成人の歯みがき剤の適量は1.5～2cm程度、うがいは少量の水で一回だけです。かかりつけの歯医者さんで定期的に診てもらいましょう。

島根県歯科医師会

<https://www.shimane-da.or.jp>

