

みんなの 健康羅針盤 エクストラ Extra

『友の会だより5月号 (vol.142)』でご紹介しました「みんなの健康羅針盤vol.1」に、非常に多くのご賛同をいただき、誠にありがとうございました。会員のみなさまの健康への意識の高さをうかがうことができ、これからも、もっとお役に立てる情報の発信に努めたいと思います。

☑️ 歯周病セルフチェック

下記のような症状があったら歯周病の可能性あります。

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

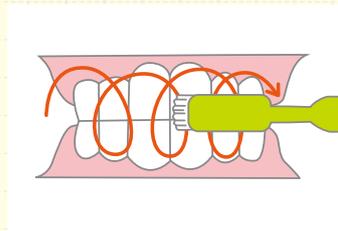
※厚生労働省e-ヘルスネットより

いつまでも健康な歯で、若々しく過ごしたいものです。
歯を丈夫に保つために、毎日の歯磨きの習慣を見直しましょう。

「健康のプレゼント」には405通のご応募をいただき、厳正な抽選の上、音波式電動歯ブラシを3名様にお送りいたしました。

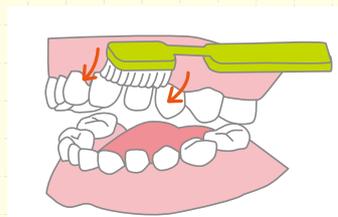
糖尿病などの生活習慣病や循環器疾患の予防には、日々の歯磨きが重要です。歯周病のセルフチェック表とイラストの「フォーンズ法」を参考に、歯周病を予防して健康増進にお役立てください。

今日から始められる「フォーンズ法」紹介します！



Point

子どもやうまく磨けない人にもおすすめのフォーンズ法。歯と歯肉に対して歯ブラシを直角に当て、円を描くように上下の歯を一緒に磨きます。



Point

歯の隙間に、歯ブラシの毛先が数本入るようにしながら、上下それぞれの歯の先端に向けて滑らせるように磨きます。