

# 歯と口の健康週間(6月4日～10日)

## “歯みがきは 体を守る 最前線”

◆歯と口は、食事をおいしく食べたり、会話を楽しんだりして、健康に生きていく力を支える大切なものです。

◆むし歯や歯周病にならないように普段から手入れしましょう ✨

- ・毎日、丁寧な歯みがきやデンタルフロスなどセルフケアを行いましょう
- ・定期健診、クリーニング、歯石取りなど歯医者さんでケアを行いましょう

◆歯や口の状況を知るため、歯科医院で検診を受けてみませんか？

歯周病は心疾患や糖尿病など全身疾患に悪影響を及ぼします。毎日のセルフケアと併せて歯科検診やかかりつけ歯科医での口腔ケアが重要です。



～その他、歯の健康づくりに関する情報はこちらを↓をご確認ください～



検索

長崎県 歯の健康づくり

参考：日本歯科医師会ホームページ