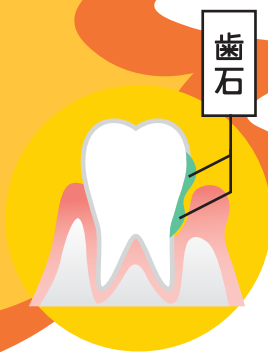


島根

(一社) 島根県歯科医師会

しせき
歯石を定期的に
取っていない方!

歯周病、 大丈夫ですか?



歯ッピーおろちび君



歯石を安全確実に除去できるのは、
歯科医師と歯科衛生士だけなんじゃ。
定期的に歯科医院で取ってもらおう。

歯石 (しせき)

歯石は歯垢(プラーク)が石灰化したもので、主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまり。
歯石自体は歯周病の原因ではないが、歯石は軽石のように小さな穴がいつばいあいていて、そこには歯垢が溜まりやすく、除去もしにくい。放置すると、歯石表面に住み付いた細菌によって歯周病が発生・進行してしまい、歯を失う原因に。このことから歯石除去はとても重要である。
歯石は、徐々に形成されるため、どんなに歯を磨いても自分で取り除くことはむずかしい。歯科医院での定期的なチェックが必要である。

歯と口の
用語辞典



はじめまして、
ホク、歯ッピーおろちび君。
よろしくね!



お口の体操 あいうべ

人間本来の鼻呼吸で
免疫力アップ

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします。

あ



●できるだけ大きさに、声は少しでOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

考案者、福岡県の今井先生によると、近年、鼻よりも口で息をしている人が増えているそうです。このような呼吸では空気を通しやすくするため舌が下がり、外気が口腔内や喉を直撃して粘膜を乾燥させ、免疫力が低下して感染症を起こしやすくなります。

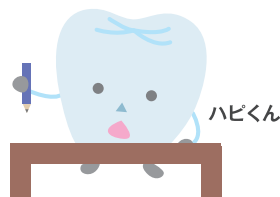
あいうべ体操は、舌の位置を上げることで口腔乾燥を防ぎ、口臭、歯周病、むし歯などの予防だけではなく呼吸器の病気の予防も期待できます。また、顔全体の筋肉を動かすことで、徐々に顔が引きしまり美容にも効果的です。



ハビ先生

あいうべ体操を実践した
小学校のインフルエンザ罹患率が
近隣他校よりずっと少なかったそうじゃ

^^
インフルエンザの
予防効果もあるんだね!



ハビくん



歯ッピーおろちび君

まさに「あいうべ」は、
魔法の言葉だね