

歯の健康は免疫力UP、 感染症予防につながります❀



子どもの歯は虫歯になりやすい

※乳歯は永久歯より、エナメル質や象牙質の厚さが薄く、石灰化が低く、
酸に対しても溶けやすい歯質で、むし歯の進行が早いことが特徴です。

- お子様の歯磨きは大人の方の**仕上げ磨きが重要**です。
仕上げ磨きはお子様と触れ合う大切な時間にもなります。
- 仕上げ磨きが難しい場合は家族みんなで歯磨きタイムをつくるなど
歯磨きの「習慣」を身につけることが大切です。
- 生涯にわたって向き合う歯を守るためには、毎日の歯磨きだけでなく、
定期的な歯科への受診も重要になります。
痛みや違和感をおぼえる「前」に、
皆さんで健康な歯を守っていきましょう。

寒くなってくると感染症にかかりやすくなります。

体温が低いと免疫力も下がるといわれています。

- 温食で体を温めましょう。
- こまめな水分補給で粘膜を潤しましょう。
- よく噛むことで唾液が出てきて口の中を清潔にしてくれます。



毎月8日は歯ブラシ交換デー

歯ブラシはわずかな毛の開きでも汚れを落とす力が弱まることがあります。
磨き残した歯垢は、むし歯や歯周病の原因になるので、残さず落とすことが大切です。
毛先が広がっていないように見えても、毎日使った歯ブラシは1か月を目安に交換が
おすすめです。



～留意事項～

対象のお子様のフッ素塗布・歯科健診は町から送付する
受診券で無料になりますが、保護者・ご家族の方の受診は
自己負担になります。