



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が“歯”。ところが歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。では、歯を失う原因は何でしょう？それは歯周病です。歯周病は生活習慣病の一つであり、若い頃から予防が必要です。



歯周病チェック

次の質問にあてはまる項目をチェックしてみてください。1～2項目があてはまれば歯周病の可能性があります。3～5項目なら初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。

- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたようだ。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきからウミが出たことがある。



歯周病を予防するには？

歯周病は予防できます！
健康的な歯でいましょう！



・正しく歯磨きを行う

歯周病の原因は細菌性プラークです。毎日の歯磨きが一番重要な予防法です。

・生活習慣を見直す

◎禁煙を行う……タバコの煙の中の有害物質はプラークが付着しやすくなり、また、一酸化炭素やニコチンは、病原菌に対する抵抗力を低下させます。

◎ストレスの解消…ストレスを溜め込んでしまうと、身体の免疫力が下がってしまいます。

・定期的に歯科健診を受ける

日本歯科医師会が掲げる、2019年の標語は「いつまでも 続くけんこう 歯の力」。満足な食生活をおくるには20本の歯が必要であると言われています。健康な生活を続けていくためにも、歯と口の健康に目を向けてみてはいかがでしょうか？
日本歯科医師会 <http://www.jda.or.jp/>

たけのこ掘り体験 ーアクティブあさひー

アクティブあさひ主催の「たけのこ掘り体験」が4月27日（土）、埋縄地区の竹林にて開催されました。天候に恵まれた当日は、親子47名の参加がありました。農家の方からアドバイスを受けながら、参加者らはたくさんのたけのこを収穫していました。



有料広告掲載欄

矯正歯科

こんな人はぜひ
一度ご相談ください



※自由診療です ○大人の矯正 約50万円程度 矯正相談受付中

土日も診療

※9:00～14:00

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～14:00	●	●	X	●	●	●	●
15:30～19:00	●	X	X	●	●	X	X



院長 原田 聡

子供の矯正（小児矯正）

しょう ぎょう せい
床矯正

※自由診療です。
片顎約10万円程度



◎歯を抜かなくてもOK!
※症状・要望により抜歯せざるを得ない場合もあります。
◎自分で取り外し可能で
歯磨きが楽

歯科衛生士急募

平日18:00～

詳しくは
下記TEL
まで

桑名はらだ歯科クリニック

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日

0594-27-5454