



6月4日から「虫（ムシ）歯」にちなんで、歯と口の健康週間です。
「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」の汚れは自分では取りきれません。歯周病の進行を早め、口臭の原因にもなりますので、歯科受診でメンテナンスとケアをしましょう。

+ * + 口臭の原因、お口ケアできていますか？ + * +

歯周病、歯垢や歯石がたまると臭いの原因にもなります。



- ✓ 舌で歯を触ると、ザラっとしませんか？
- ✓ 歯茎は赤く腫れて、ブヨブヨしていませんか？



歯石がこびりついている・・・
歯が黄ばんで見えるわ！

「歯医者に行かなきゃ！」

QRコードを読み取ってみよう



<https://www.youtube.com/watch?v=oJImBrRjA1c>

スタンレー電気健保組合：菊池保健師ダンスバージョン
定期的にお口の健康管理をしてもらいましょう。
(1年に2回を目安に)

歯医者に行くと.....



自分の歯並びに合った歯磨きを教えてもらえます (ブラッシング指導)

普段の歯磨きも丁寧に...



「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」は、歯ブラシだけでは落としきれません。
電動歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスを習慣化しましょう。

ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



<スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com>

