

スポーツ マウスガード



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん(埼玉県)

スポーツ中の事故からの強い力による歯の破折・脱臼、顎・顎関節の損傷、軟組織のケガ等を軽くするものです。人や物で顔面を強打する危険性のあるスポーツを安全に行うためにも、歯科医院でぜひ作ってもらいましょう。

定期健診

定期的に歯医者さんに通い、むし歯・歯周病のチェック、歯ブラシ指導、歯石（みがき残し）の染め出しチェック、お口の中の粘膜のチェック、歯科相談を行うことです。手遅れになる前に、定期健診をし、早期発見・早期治療に努めましょう。

いい歯の日

11月8日は

口臭

口臭は自分ではなかなか分かりづらいもの。知らず知らずのうちに人を不愉快にしていることがあります。お口の中の細菌が出す腐敗臭が原因、むし歯や歯周病の他に舌が汚れたままでいると悪臭を放ちます。歯みがきのあとの舌ブラシで舌ケアもお忘れなく。

唾液の力

歯の表面に付着した細菌が、甘いものを飲食すると酸を作り、酸によって歯の表面のCaが溶け出してしまいます（脱灰）。そのままだと、むし歯になってしまいますが、唾液の力によって酸を中性に近づけます（緩衝作用）。また脱灰してしまった歯の表面にCaを戻してくれます（再石灰化）。甘いものが残らないように、しっかり歯みがきをしましょう。

おいしく食べて健康長寿

日本歯科医師会
<https://www.jda.or.jp>

埼玉県歯科医師会
<https://www.saitamada.or.jp>

