

# 栄養科たより



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」



～「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯～

1958年（昭和33年）から日本歯科医師会が実施しています。

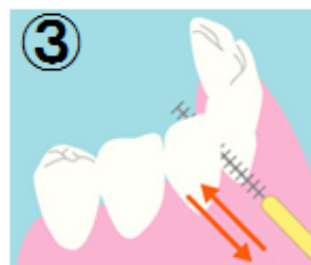
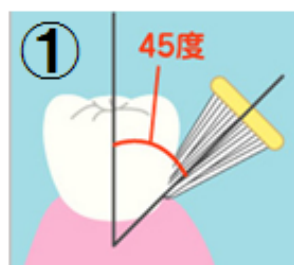
## <歯周病が全身にもたらす影響>

歯周病による炎症性物質が原因で、

**糖尿病**や**心疾患**を引き起こすことが分かってきました。

また、唾液中の細菌が原因で、**誤嚥性肺炎**になることも知られています。

## <歯周病予防の磨き方>



①歯の表面や奥歯の裏側は、歯と歯肉の境に歯ブラシを45度になる様に当て、弱い力で細かく磨く。

②前歯の裏は、歯ブラシを縦にして磨く。

③歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する。

（日本歯科医師会 HP より）

## <8020運動を知っていますか？>

「**80歳**になっても**20本以上**自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと

言われています。ぜひ「8020」を目指してください！