

お口の健康講座

西富岡町内会
西富岡ヘルスアップ教室



平成 28 年 6 月 8 日 (水) 午前 西富岡町内会館

歯周病

～歯周病はお口の生活習慣病です～

生活習慣のチェック

～歯周病菌はねらっている
こんな生活をしていませんか～

- 甘い食べ物、飲み物を取る回数が多い
- やわらかい食べ物が好き
- 歯ぎしりや歯を食いしばる癖がある
- 口で呼吸する癖がある
- ストレスが多い
- タバコを吸う

口の中のチェック

～「あれっ?」と思ったら要注意～
このような症状があれば、歯周病を疑いましょう。

- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口の中がネバネバしている
- ブラーク (歯垢) がついている
- 歯石がついている
- 口臭が気になる
- 歯肉が下がってきた (歯が伸びたように見える)

歯周病セルフチェック

6月8日(水)午前 西富岡町内会館にて「お口の健康講座」が実施されました。

講師は健康福祉センター歯科衛生士の伏見和美先生と2名の助手の皆さま、参加者は21名でした。お口の機能を維持するための「口腔ケア」について一緒に考えながら健康(口)の大切さを学びました。その後、数種類の「お口の体操」を鏡を見ながら行い、歯医者さんに行かなくても良いように毎日の手入れをしなければ・・・と思い直しました。

引き続き行われた午後の部では21名が参加して にぎやかな第2水曜日となりました。