

「主婦健診」(歯の健康相談) Start!!

猛 暑 の 中 始 ま り ま し た ☆

日本口腔保健協会では、平成6年より健康保険組合が主催する主婦健診の中で、「歯の健康相談」を担当しています。

「歯の健康相談」では、歯と歯肉の健康づくりとして、虫歯や歯周病の予防と8020運動の推進をサポートします。

♣2010年7月~2011年1月♣

首都圏26ヶ所会場にて実施中

(^ u ^)



よ く あ る Q & A

Q、子供が歯磨きを嫌がります。

A、口の中に物を入れるのが嫌なのか、痛いのか、原因によって対応も変わります。磨く姿勢や磨き方の工夫、またリラックスすることも心がけてみては。終わった後はほめてあげるのも大切です。

Q、歯の質は遺伝するの？

A、歯の質は遺伝よりも生活習慣、特に食生活に大きく左右されます。だらだらと間食をしたり、いつも口の中に食べ物が入っているとむし歯になりやすいですよ(><)歯磨き習慣や食生活を見直してみましょう!!

Q、口の中が乾きます・・・

A、口呼吸などで口の中が乾燥すると虫歯・歯周病・口臭のリスクが高まります。鼻炎の方は耳鼻科で診てもらいましょう。また、よく噛むことで唾液がたくさん出ます。1口30回を目標に噛みごたえのある食品を積極的に取り入れましょう(*^_^*)

担当の鈴木です(^o^) /

受けていただいた方はお子様のことや、女性に起こりやすいことなど主婦ならではの質問が多いですね☆
次はあなたの街にうかがうかも？

