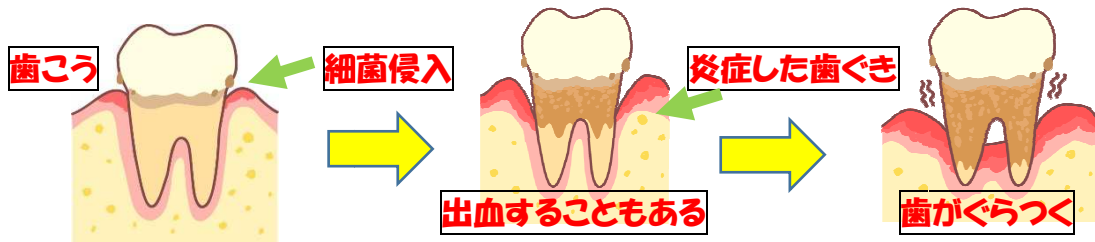




# “歯周病”を予防しましょう！

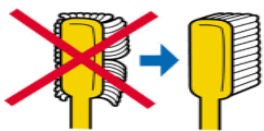
## ●歯周病とは？

歯と歯ぐきの隙間から侵入した細菌が、歯ぐきに炎症を起こし、歯を支える骨まで溶かして、歯をぐらぐらさせます。放っておくと、最後には歯が抜けておちてしまうこともあります。日本人の40才以上の約8割が歯周病にかかっているとされています。（厚生労働省：歯科疾患実態調査2011年）



## ●予防するには？

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。うがいだけでは口の中の歯こうや食べかすを取り除くことはできません。
- 歯磨きのブラッシングは大きくゴシゴシ動かすのではなく、歯ブラシを軽くにぎり細かく小刻みに動かしましょう。
- 義歯を使用している場合は義歯と歯の間に食べ物が残りやすくなるため、毎食後食べかすなどの汚れを流水で洗い流し、歯ブラシで全体をこすり洗います。



<交換時期の歯ブラシ>



歯周病を予防し、口の中の清潔を保ちいつまでも食べる楽しみを味わいましょう！

## 10月テイケア行事食



## 11月12月の旬の食材

さば、さんま、鮭、たら、  
ごぼう、れんこん、さつまいも、  
ほうれん草、春菊、白菜、大根

グリーンビュー希望ヶ丘 栄養科  
平成27年 第6号