

# 住まいのかわら版

2014年05月号

<発行>

UDhome  
UDホーム株式会社

## お口の健康を保って、生き生きと暮らしましょう

お口を清潔にすることは、  
毎日を快適に過ごす大切なポイントです。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「お口の健康」です。

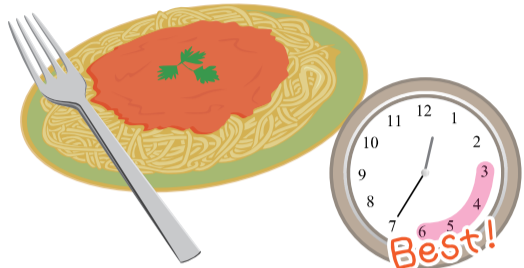
私たちの食事を快適にしてくれるために欠かせない歯。それを含め、お口の健康を保つのは、体の健康を保つためにもとても重要です。そこで、お口の健康を保つポイントをご紹介します。

### 毎日の歯のお手入れをより丁寧に！

もっとも大切なのは歯みがきですね。1日3回、食後にみがくのが理想ですが、最低でも朝晩、2回を心がけましょう。朝、起きたての口の中は、就寝中の唾液の分泌量が極端に減り、1日のうちでいちばん細菌が多いので、朝起きたらまず、水うがいをする、細菌もかなり減ります。そして、しっかりと朝食をとった



後に、歯をみがいて、1日のスタートを迎えましょう！夜は食後でもいいですし、寝る前でもいいでしょう。夜は虫歯予防効果のあるフッ素入りの歯みがき粉をつかうことをおすすめします。歯垢の残りやすい歯と歯の間、もしくは歯と歯が重なった間、歯と歯茎の境目を丁寧にブラッシングしましょう。「キレイに磨



食後すぐは口の中が酸性になり、歯のエナメル質がもろくなっているため、歯みがきは唾液によって口の中が中和される食後15～30分がベスト！

きたい！」という思いからつい力が入りがちですが、強いブラッシングは歯茎下がりによる知覚過敏を招くのでNGです！歯みがき粉も「白い歯にこだわりたい」や「歯茎ケア用」、「冷たいもので歯がしみるのを防ぐ」など、さまざま



歯間ブラシはサイズをよく確認し、歯間に入れて前後に数回動かしましょう。

また、さまざまな症状に合わせて豊富に出ているので、自分に合ったものを選んでみては。ふだんの歯みがきに糸状のすき間みがき、「デンタルフロス」や、歯ブラシのブラシの部分



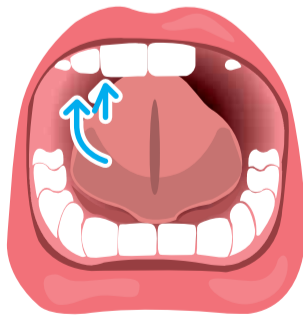
頭の体操！間違いさがしゲーム  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ～



### 舌のケアも重要！ やさしく行いましょう

お口の健康で、もうひとつのポイントが「舌」。舌にも食べ物のカスなどが付着しているため、細菌の繁殖や口臭の原因に。しかし、舌はとても繊細なので、歯ブラシでみがくと傷がついてトラブルの原因に。ぜひ、専用のクリーナーでみがいてください。口腔ケア用のウェットティッシュを指に巻いてやさしく拭くのもおすすめです。



時間が足りないときは、舌を上あごにこすり付けた後にうがい。これを数回行うだけでも少しずつですがキレイになります！

裏面にも役立つ情報が満載！