

11月

医療生協さいたま 2024年

ひだまりニュース



汚れが取れにくいところ・・・

☆歯と歯の間 ☆歯と歯茎の境目

☆前歯の裏 ☆奥歯の裏

☆奥歯の噛み合わせの溝

上記のポイントに注意して

日々の歯磨きをしてみましょう♪

11月8日は
良い歯の日♥

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック



歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして歯と歯の間に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



<クイズ1>

大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本

子供の歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。＊個人差あり。

<クイズ1のこたえ>

③ 28本

<クイズ2>

虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう！

<クイズ2のこたえ>

①、②、③の全部！！

<クイズ3>

歯の定期検診の頻度は？

- ① 3ヶ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回

虫歯や歯周病の進行は早いのに、年に1回の受診では手遅れになっている場合も…。虫歯がなくてもこまめな受診が大切です。

<クイズ3のこたえ>

① 3ヶ月に1回



ひだまりニュースでレッツ!!! 脳トレ♪



2枚の写真をよく見て間違いを10ヶ所探しましょう!
 答えは12月号に掲載します。全部見つけられますように♪



10月号のクロスワードの答えは

イルカ 正解された方に拍手~♪

生協ケアホームひだまり

〒344-0065 埼玉県春日部市谷原2-4-7
 ●小規模多機能 ひだまり
 ☎048-812-8760 FAX048-878-9020
 ●グループホーム ひだまり
 ☎048-812-8270 FAX048-878-9020



ケアセンターひだまり

〒344-0054
 埼玉県春日部市浜川戸2-13-17 伏見屋第1ビル1階
 ☎048-760-2630 FAX048-760-2631

