

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザが流行する時期です。睡眠・食事をしっかりと摂り、丈夫な体づくりを心がけましょう。

歯・口腔の健康づくり推進習慣

山口県では毎年11月8日～14日を「歯・口腔の健康づくり推進習慣」としています。この機会に、自分の歯・口腔の健康について見直してみてください。



- ・エナメル質…歯の表面を覆う部分。人体の中で最も硬い組織です。初期の虫歯は自覚症状がありません。
- ・象牙質…歯の主要部分。骨より少し硬い組織からできています。ここまで虫歯が進行すると冷たいものや甘いものがしみて痛みを感じるようになります。
- ・歯髄…歯の神経部分。何もしなくてもズキズキと激しい痛みを感じます。

歯ブラシ後ろから見てみましょう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意です。きちんと磨けなくなっているかもしれません。歯垢を取り除くには毛先を歯に当てる必要があります。



歯ブラシ交換の目安は 月に一度

1日3回、食後に歯磨きをするのが理想です。難しい場合は、口をすすぎ、夜だけでもしっかり時間をかけて、丁寧にブラッシングをしましょう。



特に歯と歯茎の境目・奥歯・歯と歯の間を意識しましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスもあわせて使用すると効果的です。

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザ流行期における注意点

発熱などの症状がある場合

- かかりつけ医のある人
かかりつけ医に電話で相談をしてください。
- かかりつけ医のない人
 - ・受診相談センター（24時間対応）
Tel：083-902-2510
 - ・下関市受診案内窓口（平日9：00～17：00）
Tel：083-242-0134

※山口県ホームページより