

おいさと健康守る 丈夫な歯

よくかんで味わいながらゆっくり食事をとると、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防げます。よくかむためには健康な歯が欠かせません。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、正しいケアを心掛け、丈夫な歯を保ちましょう。

ヒケツ 歯科検診の 1 理想は年2回

虫歯や歯周病は初期の段階で見れば、治療の痛みや通院回数が少なく済みます。また、歯石除去やクリーニングも大切なケアですから、定期的に検診を受けましょう。

ヒケツ よくかむ習慣を 2 つけましょう

よくかんで食べると満腹中枢が刺激され、少量でも満腹感が得られるので肥満防止にもなります。意識してかむ回数を増やしていきます。まず食べ始めに30回かむことから始めましょう。

ヒケツ 食後、3分以内に 3 3分間歯磨きを

食事をすると、私たちの口の中は酸性に傾きます。この酸が歯のカルシウムを溶かし、虫歯になりやすい状態にさせています。食後は必ず鏡を見ながら歯を磨き、磨き残しのないように点検しましょう。