

## 歯の相談室



北医療生協歯科 歯科医師  
久野 よしの

今年の抱負に

「お口の健康づくり」

でチャレンジを！

あけましておめでとーいぶじらます。

さて、今年の健康づくりの目標はたてられましたか？

ストレッチ？禁煙？休肝日？いろいろあると思いますが、ぜひ「お口の健康づくり」にもチャレンジしてみてください。

「歯磨きなら毎日しているから、いまさらチャレンジするのじゃな」という方も、歯石がついたままだと歯磨きの効果も半減してしまいます。

しばらく歯科受診していない方、まずは歯石をとりに行ってみましょう。

歯間ブラシ、使っていますか？30代も後半になると歯周病が進行しやすくなります。歯間ブラシもトライしてみましょう。歯科衛生士に使い方をご相談ください。そしてすでに歯科定期受診をされている方は、今年

も「おろしく長生き」を目標に頑張って継続しましょう！

