

みずほ歯科だより

寒さが本格的になり風邪やインフルエンザが流行っていますが
皆さんは体調崩していませんか？

1月に行く、2月は逃げる、3月は去るといわれていますが

寒さも早く逃げて去ってほしいと思う今日この頃・・・。

スタッフ一同寒さに負けず今日も元気に頑張ります！

歯科衛生士 村田

豆知識

歯って何本あるの？

皆さんは歯が何本あるか知っていますか？
親知らずを除いて上下左右7本ずつあるので
計 28本あります。

あなたの歯は何本ありますか？
ぜひ数えてみてください。

歯磨きでインフルエンザ予防！？

寒さが本格的になりインフルエンザが流行しています。よく知られているインフルエンザの予防は「手洗い、うがい」ですが、実は「朝一番の歯磨き」も予防に効果があります。

寝ている間、口の中では大量の細菌が繁殖しています。その細菌の中には喉の粘膜をウイルスから保護しているタンパク質を破壊し、ウイルスの侵入を手助けし増殖させるものもあります。

そういう理由で朝起きて一番に歯磨きをして細菌を減らすことにより予防ができます。

8020運動とは？

「8020運動」とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

朝は寒いし眠たいと思うけど
しっかり歯磨きして風邪や
インフルエンザにならないように
しようね！



2月の休診日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

赤字が休診日となっています。

14（火）は、歯科医師会のため

18時30分までの診療となります。

ご迷惑をおかけ致しますが、よろしくお願いします。

下松みずほ歯科クリニック

