



今年の夏は暑そうですね。まだ5月が終わって6月がきたばかりなのに、夏日が続いています。皆さん、水分補給をこまめにやって、熱中症に注意して下さい。そして、朝起きてすぐの歯磨きをやって、お口の中の菌を退治してさわやかな一日のスタートをきりましょう。

歯と口の健康週間・いい歯の日（6月4日～10日）

健康で快適な生活をおくるためには、健康な歯が不可欠です。生きることは食べる事、つまり、歯は命と直結しています。歯と口は、健康・元気の源なのです。ご自分の歯について、この期間に感謝をこめて見つめなおしてみませんか？



野口歯科医院に通って下さっている久留米在住の 中島ひなたさんのポスターです。健康フェスタで金賞受賞。



第9回健康アップセミナー終了

お口と体の健康を保つ予防について考えました。丈夫な歯を保つためには、痛くなってから行く〈治療中心〉過去の習慣から、痛くなる前に行く〈予防中心〉新しい習慣が大切なことを学びました。歯科先進国スウェーデンの取り組みについても知り、予防の効果が大きいこともわかりました。定期的に歯科検診を受けている人の割合が日本は極端に低いにも驚きました。スウェーデン 90%、アメリカ 80%、イギリス 70%で日本はたったの2%です。その結果は、70歳になった時の残存歯数に表れていました。みなさまの毎日の歯磨きと野口歯科医院の定期検診で、大切な歯を守っていきましょう。私たちにお手伝いをさせてください。

