高野歯科医院

～6月4日～10日は「歯と口の健康週間」～

Newsletter

6月
2026

いつもの歯みがき、見直してみませんか？



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の「虫歯予防デー」をはじまりとする、歯と口の健康を見直す1週間です。

梅雨に入り、なんとなく体がだるくなりやすい時期。いつもの歯みがきを、少しだけ見直してみましょう。

いつもの歯みがきを、一段よくする3つのこと

1 歯ブラシは、1か月に1本を目安に交換

毛先が開いた歯ブラシは、汚れを落とす力が落ちてしまいます。

2 歯と歯の間は、歯ブラシだけでは落としにくいところです

フロスや歯間ブラシをあわせて使うと、歯と歯の間の歯垢（しこう）を落としやすくなります。

3 「自分では見えないところ」を意識して

奥歯の裏側や、歯と歯ぐきの境目は、みがき残しが多いところです。鏡で確かめながらみがきましょう。

今日からできる、お口のセルフチェック

- ☐ 歯ブラシの毛先が開いていない
- ☐ 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出ない
- ☐ 朝起きたとき、お口がネバネバしない
- ☐ 前回の検診から、半年以上たっていない

当てはまらない項目があれば、お気軽にご相談ください。

健康週間をきっかけに、ご家族で歯みがきの時間を見直してみてください。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読みとってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com