

# 歯と口の健康習慣に取り組もう！

ビジネスパーソンのためのオーラルケアガイド

## 歯と口の健康週間をご存じですか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
お口の健康は、全身の健康や作業効率にも  
深く関係しています。



### お口の健康が損なわれると…

-  食事を楽しめない
-  口臭や口内の乾燥が気になる
-  集中力が低下する
-  歯ぐきが腫れる・出血する

### 健康なお口のメリット

-  会話や食事が快適に
-  口臭や歯の不快感が軽減
-  集中力や仕事の意欲が向上
-  将来の医療費や通院が低減

## 今日からできるセルフケアのポイント

毎日の歯磨きを見直すことが大切です。とくに、夜の歯みがきは丁寧にし、歯間ブラシやフロスも併用しましょう。歯ぐきのマッサージもおすすめです。ちょっとした休憩時間には洗口液を使ってオーラルケアをしましょう。



むし歯や歯周病は、初期の段階では自覚症状が少ないこともあります。「気になったとき」が受診のタイミングです。



株式会社サンポチャート

 0561-50-2644

 info@sampo-chart.com

Webサイト

