

ニコないつうしん6月号

2026年 Vol.220



6月4日~10日は歯と口の健康週間です！

もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。



今年の標語は「歯磨きは 体を守る 最前線」。
歯磨きを大事にし、美味しく食事をして長生きしていきましょう！

体の不調は、口から始まっている？ ～見逃されているサイン～ 【口からはじまる全身ケア】

Yahoo!ニュースさんの記事です。

<https://news.yahoo.co.jp/articles/1a90e3d6083c4398c2ca02eed5005c8539e76117>

記事では、口呼吸や唾液の減少、会話量の低下、食いしばりなど、お口の機能低下が全身の不調につながる可能性について紹介されています。口は「呼吸」「咀嚼」「嚥下」「発声」といった重要な機能の入り口であり、その働きが低下すると、食事や会話だけでなく健康全体にも影響を及ぼすことがあります。



口呼吸が引き起こす体の連鎖



また、よく笑い、よく話すことは、お口周りの筋肉を自然に使う“トレーニング”にもなり、口腔機能の維持に役立つとされています。日常の何気ない習慣が、お口と全身の健康を支えているのですね。

「最近、口が乾く」「食べにくい」「話しづらい」など気になる症状がある方は、ぜひ歯科医院でご相談ください。早めのケアが健康維持につながります。

2026 06

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 休診	4	5	6 17時まで
7	8	9	10 休診	11	12	13 17時まで
14	15	16	17 休診	18	19	20 17時まで
21	22	23	24 休診	25	26	27 17時まで
28	29	30				



ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>