

# 6月4日から10日は歯と口の健康週間

口には、食べたり話したり、体と心の健康を支える役割があります。元気な口を保つために欠かせないのが、毎日のセルフケア。正しいケアで歯の寿命を延ばし、健康を維持しましょう。

また、セルフケアと併せて歯科医院での定期健診をおすすめしています。まだかかりつけ医がいない人は、この機会に見つけられてはいかがでしょうか。

## 虫歯予防の3つのポイント

歯を失う2大原因は虫歯と歯周病です。基本的なことだからこそ、家族みんなでポイントを見直して実践してみましょう。

### 1 間食は時間を決める 飲み物も要注意

ちょこちょこ食べたり飲んだりしていると、口の中は細菌が増えやすい状態になります。また、食べている間は口の中が酸性に傾くため、歯が溶けやすい環境にもなります。食べる時間は決めて、飲み物は砂糖の入っていないお茶や水がおすすめです。

### 2 フッ素配合の歯磨き剤

歯磨きに使うのは、フッ素配合の歯磨き剤がおすすめです。歯磨き後のうがいは、少ない水で1、2回程度ゆすぎます。

### 3 夜の歯磨きを丁寧に

眠っている間の唾液量は少なくなるので、虫歯菌を抑える力が弱くなります。歯ブラシで落とせる汚れは60%程度のため、デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使うことで、さらにきれいにすることができます。

## 歯磨きのポイント

歯ブラシを歯にあてる角度に注目してみましょう。時々、手鏡で見ながら歯磨きをするとうまくわかります。汚れがたまりやすい場所を意識して、ブラッシングをしてみましょう。

また、歯ブラシは毛先が広がっていると、歯にうまく当たらず汚れが落ちにくくなります。歯ブラシは定期的(1カ月に1回程度)に交換することをおすすめします。



## 義歯も大切な体の一部

普段の食事や会話に欠かせない義歯。義歯があることでかみしめることができ、体を使うときの踏ん張りにも大切な役割を果たしています。適切に洗浄して、歯科医院で定期的にメンテナンスしてもらうようにしましょう。

### 受診券をお持ちの妊婦さんへ 妊婦歯科健診はお済みですか？

受診できる月齢に制限はないので、体調が良いときにぜひ受診してみてください。

#### 【受診した人の声】

- ・大事な赤ちゃんのために受診してみました。
- ・1人目出産の後、なかなか歯科受診できなかったのですが、2人目を妊娠したこの機会に受診してみようと思いました。



健康保険課 健康増進係 ☎234-6123