



自分の歯、大切にしていますか？

丈夫で健康な歯を保つには、毎日の歯みがきと定期健診が大切です。

10月9日に開かれた「きままにスポーツ健康フェスタ」で、「親子のよい歯(3歳児健診で、親子ともむし歯ゼロだった親子)」表彰を1組の親子と、「8020(80歳で20本以上自分の歯を持つ人)」表彰を6人の皆さんがそれぞれ受賞しました。

皆さんの日ごろのお口のケアや生活習慣などについて、お尋ねしました。



の が た り ろ み ゆ う と
野方浩美さん・悠斗くん親子
(古閑)

親子でよい歯の表彰

Q 表彰を受けての感想

A 日ごろ歯に対して頑張っていたことで、表彰を受けることができてうれしいです。
(浩美さんの)母の協力もありました。

Q 日ごろ、子どもの歯について気をつけていることは？

A おやつの内容に気をつけています(甘いものをあまり食べさせない)。
寝る前の仕上げみがきは、(子どもたち3人と)できるだけ気をつけてやっています。
私(浩美さん)が子どものころ、母が私に歯のことで苦勞させたくなくて、気をつけてくれました。母に感謝しています。

「8020」表彰

Q 日ごろ、気をつけていることは？

A ・歯磨きを1日4回行う。歯間ブラシを使う。
・歯槽膿漏になって気をつけるようになり、定期的に2か月に1回歯科医院を受診している。
・歯磨きに、時間をかけるようにしている。
・歯磨き粉なしで、夜じくくり磨いています。歯間ブラシも使っています。

Q 自分の歯で食べる喜びは、何ですか？

A ・どんな堅いものでも、自分の歯で食べられる。
・歯の痛みを知らないし、まだ、畑仕事にカラオケにと元気に過ごせています。
・なんでも自分の歯で食べられておいしい。元気に過ごせてます。

Q 8020 表彰を受けての感想

A ・表彰なんて思ってもいなかったで、うれしいです。
・両親に感謝しています。思いがけないことでした。
・おいしいご飯が食べられて幸せです。



くす だ み こ
楠田文子さん
(堂園)



ほかそのけんいち
外園健一さん
(辻団地)



ふくもとえいいちろう
福本榮一郎さん
(福富)



にのみや
二宮アキノさん
(馬水北)



すぎつら みお
杉浦 稔さん
(下砥川)



はぎもとみつ お
萩元満男さん
(馬水南)

義歯は、いつもきれいに

食事の後、入れ歯にも汚がたくさん付着します。そのままにしておくと、その汚れは口臭の原因となります。入れ歯もきれいにしましょう。

気付かないうちに進む歯周病

気付かないうちにどんどん進行していくのが歯周病。放っておくと、治療がとても長引いたり、全身疾患へつながったりすることも。丁寧なブラッシングと、定期健診できれいな歯ぐきをキープ！

むし歯を防ぐために

お菓子はもちろんですが、実は、甘い飲み物の方がむし歯の原因に!! 意外に多くの砂糖が入っています。のどが渴いたらお茶が水。おやつの時も、甘くない飲み物がオススメ。

お口に関する
豆知識