

# 歯の健康

見つけよう!  
健康づくりの  
Myルーティン

## 重点目標

**すべての年代でWケア(セルフケア&プロケア)を取り入れよう**

良い歯は、「食べる」「話す」「表情を作る」など健康で豊かな毎日を支えます。  
こどもから高齢者まで、年代に合わせたお口のW(ダブル)ケアでむし歯や歯周病を  
予防し、生涯、自分の歯でおいしく食べましょう。

ルーティンは  
寝る前のフロス



自分自身で  
毎日続ける  
**セルフケア**

Wケアで  
健康なお口

歯科医院で  
定期的に受ける

**プロケア**

かかりつけ  
歯科医



- ・よく噛んで食べる
- ・間食の回数を少なくする
- ・正しく歯をみがく
- ・フロスや歯間ブラシを使う
- ・フッ素入り歯みがき剤を使う
- ・禁煙する

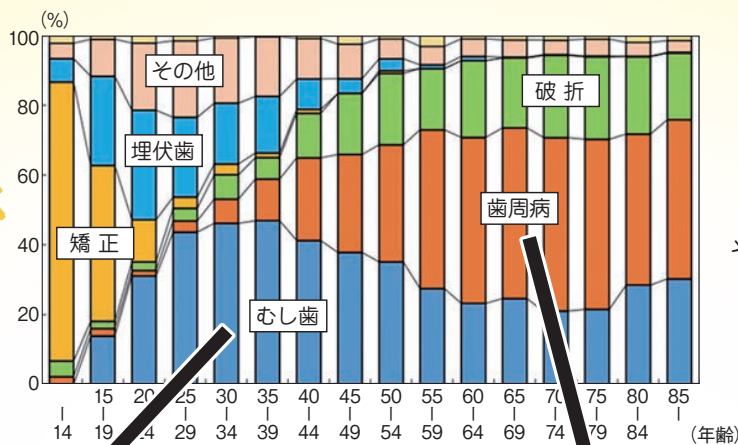
- ・歯科健診
- ・むし歯や歯周病等の治療
- ・歯石除去など歯面清掃
- ・歯みがき方法や生活習慣の保健指導

◎受診の間隔はお口の状態によって異なります。  
かかりつけ歯科医に相談しましょう。

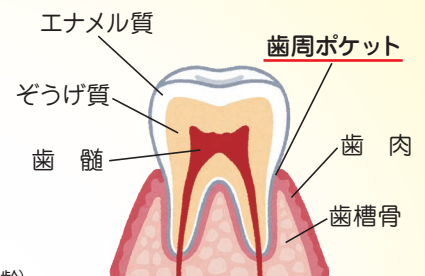
## 歯を失う原因

**歯の喪失原因は  
年代で違います!**

公財)8020推進財団より  
永久歯の抜歯原因調査(2018年)



## 歯の構造



### ●むし歯の原因●

むし歯菌が歯垢の中で食物(糖分)を分解して**酸をつくり、歯を溶かす**ことでむし歯になります。

むし歯で歯髄(歯の神経)まで治療した歯は欠けやすくなり破折(歯が割れる)の原因にもなります。

### ●歯周病の原因●

歯と歯肉の間の溝(**歯周ポケット**)にたまった歯垢の中の歯周病菌が原因です。歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支えている骨を破壊するため、大人が歯を失う原因の1位になっています。

また、歯周病菌やその毒素は血管を通して全身にも波及し、糖尿病の悪化を招くなど**全身の健康にも影響**を与えます。

セルフケアの方法は裏面で

自分にあったお口の健康づくりのMyルーティン\*を身につけましょう!

# お口のケア

\*健康づくりのMyルーティン  
自身のライフスタイルに合わせ、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れること

## 歯みがきの基本



①鏡を見ながら行くと、ていねいにみがく習慣がつかえます。



②ペンを持つように歯ブラシを持つと、細かい角度の調整ができます。



③歯と歯肉の境目に毛先をあて、小刻みに動かしましょう。

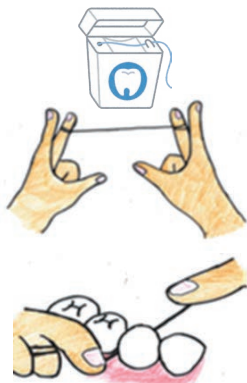


④お口の菌は就寝中に増殖するので、寝る前は特に念入りにみがきましょう。

## 歯間部清掃用具で歯と歯の間もきれいに!

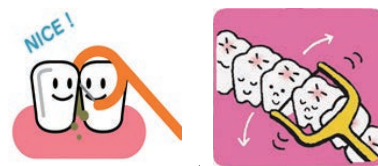
### ◎デンタルフロス

細いナイロン糸をより合わせたものです。歯と歯の間にゆっくり通して、歯の側面の汚れを取り除きます。



#### 【使い方】

- ①糸巻きタイプは30センチ程の長さで切り、左右の中指に巻きつけピンと張ります。
- ②親指と人差し指でフロスをつまみ、前後しながら、ゆっくり挿入します。
- ③歯の側面を上下にこすります。



使いやすいホルダーつきもあります



### ◎歯間ブラシ

～歯のすき間が広い時に～

- ①挿入して前後に数回やさしく動かします。
- ②ブラシについた汚れは、水洗いしながら使います。

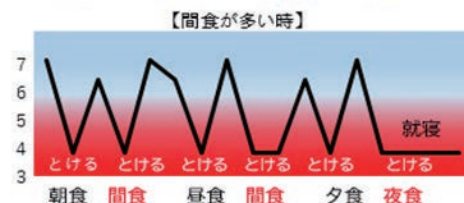
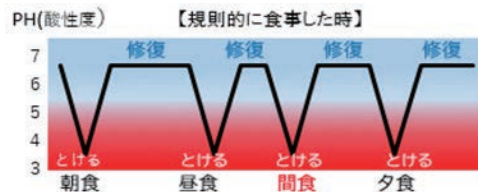


すき間に合ったサイズを選びます

## 食生活にも注意

唾液には歯を溶かす酸を中和し、溶けかけた歯を修復する働きがありますが、間食回数が多かったり唾液が少なくなると、修復できずむし歯に進行します。

間食は時間と回数を決めてとりましょう。



飲食によるお口のpH(酸の強さ)の変化

あかし保健所 健康推進課 『あかし健康プラン21(第3次)』

TEL078-918-5657 / FAX078-918-5440

ホームページ▶

