

歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり

～6月4日から10日は、歯と口の健康週間です～

8020運動をすすめよう

永久歯は、上下左右7本ずつの合計28本(親知らずを含むと32本)あります。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物を噛むことができるといわれています。80歳になっても20本の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」が進められています。

歯と口の健康は、生涯健康で過ごすために大きな役割を持っています。乳幼児期から生涯にわたり歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

みんなで取り組もう むし歯予防

むし歯は、歯に付着したむし歯菌が、砂糖とくっついて酸を作り、その酸が歯を溶かしてできます。以下に予防法をお示ししますので、家族みんなで取り組みましょう。

- 食べた後磨くを習慣にする。子どもには仕上げ磨きも忘れずに。
フッ素入り歯磨き剤を使用するとむし歯効果が高まります。
- ダラダラ食べはむし歯リスクを高めるので、おやつは時間を決めましょう。
- 定期的に歯科検診を受診し、歯の状態にあったアドバイスを受けましょう。



歯周病を知っていますか？

初期の状態を含むと成人の約8割の人が歯周病にかかっているといわれています。歯周病は、歯を失う原因で最も多いとされていますが、自覚症状が乏しく、放置されがちです。

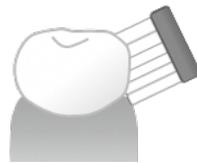
歯周病の原因は、歯垢(歯に付着した汚れ)の中の細菌です。歯垢をつけたままでは、細菌によって炎症を引き起こします。軽度の場合は、炎症は歯ぐきだけにとどまっていますが、進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)を溶かし始め、放置したままでは、支えなくなった歯が抜けることもあります。

歯周病を予防するために

炎症の原因を取り除くことで歯周病は予防できます。一番の予防は歯垢の量を減らすこと、歯石を取り除くことです。毎日のセルフケア(歯ブラシ、歯間清掃グッズを使用した歯みがき)と定期的なプロフェッショナルケア(歯科医院でのケア)がお口の健康を守るポイントです。

◆正しいブラッシングを心がけよう

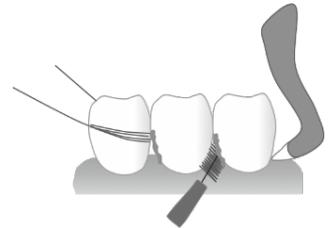
- 歯ブラシの毛先を歯にあてる(優しい力で磨く)
- 歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間も意識して磨く



◆歯間清掃グッズを利用しよう

歯ブラシだけでは汚れがとれにくい歯と歯のすき間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用する。

歯ブラシの届きにくい奥や歯並びの悪い部分は、ワンタフトブラシを使用して磨く。



◆定期的に歯科医院を受診して歯石チェックしよう

歯ぐきに隠れている汚れは自分ではきれいにできません。定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。ブラッシングや歯間清掃グッズの使用についてのアドバイスも受けられます。

歯周疾患検診を受けましょう

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。

4月下旬に送付した集団健診の案内に、受診券(令和7年度 がん検診等(個別)受診券)を同封しています。医療機関受診の際には、受診券と保険証を必ずご持参ください。

歯周病は気づかないうちに進行します。この機会に受診し、歯と口の健康を維持しましょう。

対象：20.30.40.50.60.70歳の方

山百合短歌会詠草

大木の早咲き桜綻びて

寒暖に耐え春告げくれる

中 てるみ

予期せざる入院なれど良かりしよ

熱き真心日日に受け居て

仲田美智子

桜もち含めば広がる彼の時の

二人してみたダム湖の桜

曾根 邦子

海見つっおしゃべりしつっお稲荷さん

七個も食べたまあるさきひと日

小山 和代

校庭の満開の花に祝われて

笑顔でパチリ仲良し四人

坂本 清子

二歳児にへ山笑うつて教えれば

顔がないよと返される むふ

山野 萁

新しい服を買いたいむずむずが

春の陽透して私を包む

米倉眞佐美

散る桜残る桜も散る桜

彼岸会えあしたの朝彼の人徳ぶ

庵戸眞知子

農業とサラリーマンの二刀流

日の出と共に全力投球

北村 れい

すっぱりと枝垂れ桜にうづくまり

花の胎児と化してたゆたう

鍵本 和代

空に向け炎のごとし花びらに

心和める 木蓮の咲く

宮武 厚子

手を引いて今年もくぐる大門を

父の笑顔と桜切り撮る

卯 月

広告 町取入の一部とするため、有料広告を掲載しています。