



1日3回 正しい歯磨き 歯の定期健診も忘れずに！

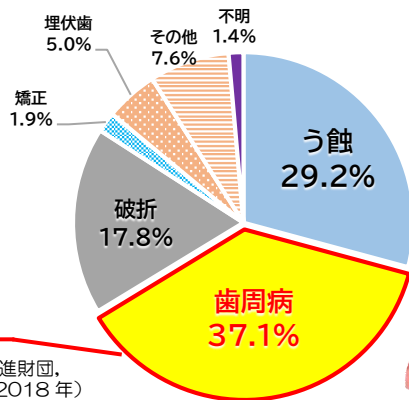


6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

今年の標語は「 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで 」です。歯と口の健康は全身の健康維持にも関わっています。この機会に、歯と口の健康について考えてみませんか？

歯を失う原因は、歯周病とむし歯です

食べるために、なくてはならないのが「歯」ですが、歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。歯を維持するためには、歯を失う原因となる「歯周病」と「むし歯」を予防する事が大切です。



※歯周病は、歯を失う原因の第1位！

歯を失う理由、公財) 8020 推進財団、第2回永久歯の抜歯原因調査 (2018年)



あなたは大丈夫？～歯周病セルフチェック～

歯周病は初期の段階ではあまり自覚症状がありません。当てはまるものがある場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。



- | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 起床時に、口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> はみがきの時に出血する | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする |

補助清掃用具も使おう！

歯周病もむし歯も、予防の基本は毎日の「はみがき」です。毎日のブラッシングと、歯間ブラシやデンタルフロスを使った歯間ケアで、歯垢（プラーク）を除去することが大切です。

歯間ブラシ デンタルフロス



年に1～2回は歯科健診へ！

▶定期的なチェック

口の中の状況は変化していきます。歯周病は初期の場合、痛みがないため、気付かないうちに進んでしまいます。プロの目でチェックしてもらいましょう。

▶セルフケアの指導

▶歯垢や歯石の除去



自分自身で行うセルフケアと専門家が行うプロケアの両方を行うことが大切です！



↑健康スローガンの詳細についてはコチラ

下関市は「ふくふく健康21(第二次)」および、「第4次下関がちうま食育プラン」を推進しています。
お問い合わせ 健康推進課 231-1408