



## 健康トピックス

## 歯の健康フェスティバル

とき 6月3日(日)

時間 午前9時～午後1時

ところ 保健センター

- ★ 幼児・学童・成人の歯科相談
- ★ フッ素塗布(幼児・学童のみ)
- ★ むし歯菌を見てみよう
- ★ 矯正歯科相談
- ★ 石こう人形の色づけ、石こうで手型をつくろう
- ★ ブラッシング圧測定
- ★ ファミリーブラッシング
- ★ 講演会 「かむことの大切さ ～ひみこのはがよいぜ～」  
「歯によい“歯っぴーライフ”のコツ」  
「歯並びについて」

## 健康がまごおり21実践隊

- ・健康づくり実践度チェック
- ・かみごたえ釣りゲーム(かみかみメニューももらえるよ)
- ・たばこの何でも相談もあるよ!



## 歯周病検診を受けましょう

～80歳で20本の歯を残そう!～

「歯周病」は、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨などが破壊される病気です。症状が進むと、歯ぐきの腫れや出血が起こり、やがて歯が抜けてしまいます。

市では、平成24年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象に、歯周病検診を実施しています。

対象の方には、5月末ごろ個別通知があります。歯周病検診を受けて、80歳で20本の歯を残すことを目指しましょう。



## 元気ing

知っていますか?

## 歯みがきのコツ



皆さんは、歯みがきをするときに気をつけていることがありますか。

日常的な生活の習慣の1つになっている歯みがきですが、毎日みがいている割に時々血が出たり腫れを感じたり…という経験はありませんか。

歯みがきにもちょっとしたコツがあり、きちんとみがくことでむし歯だけでなく、歯周病や口臭予防の効果も得られます。

## 歯みがきのコツ

- ①正しく歯ブラシを持つ  
えんぴつを持つように歯ブラシを持つと、力が入りすぎず細かく動かすことができます。
- ②1本の歯に「ピタ」とつけ「コチョコチョ」みがく  
軽い力でも汚れは十分落ちます。歯ブラシの毛先がしなる程度で大丈夫。
- ③歯ブラシをあてる場所  
奥歯の溝、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は特に汚れがたまりやすくみがき残しの多いところです。きちんと当たっている感覚がつかめるまでは、鏡を見ながらみがきましょう。
- ④歯ブラシの大きさ  
歯ブラシのたての長さが自分の歯2本分(人差し指の第一関節くらい)で、ふつうのかたさのものを選びましょう。