

6月 4日から 10日は

# むし歯 予防週間です

問合先 保健センター 67 1151

## 8020運動

### をこ存じですか？

「80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標に、若いうちから歯や歯ぐきの健康づくりを進めよう」という運動です。

歯が20本以上あると、酢だこと同じくらいの硬さのものがかめまです。年をとってからもおいしく食べるためには、なるべく自分の歯を保持することが大切です。

自分の歯をなるべく多く残すためには、むし歯をつくらないことと、歯周病にかからないことが大切です。

歯の抜ける主な原因は、約40%がむし歯で、約50%が歯周病によるものです。

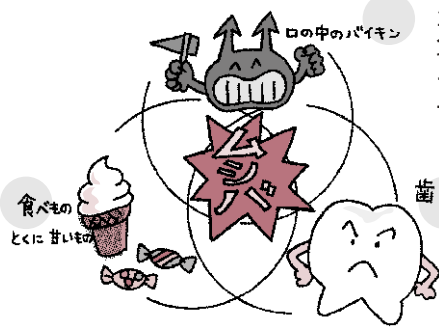


### むし歯の主な原因は3つだから予防法も3つ

むし歯の主な原因は

- ・ 甘い飲食物
- ・ むし歯菌
- ・ 質の弱い歯

の3つです。そこで、むし歯を予防するには、甘いものを控え、歯磨きでむし歯菌を取り除き、フッ素を使って歯を強くすることの3つが大切です。

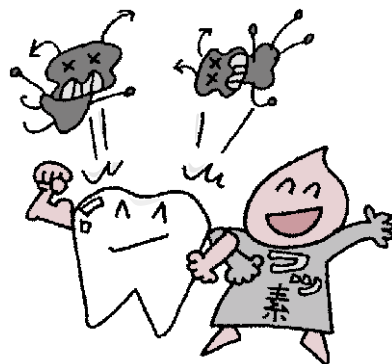


### フッ素をもっと知ろう

Q フッ素ってなあに？

A フッ素は、体に必要な栄養素ミ

ネラルの一種で、わたしたちが毎日飲む水や、食べているほとんどすべての食べ物に含まれているものです。特に、お茶や魚介類に多く含まれています。



Q フッ素ってどんな働きをするの？

A 歯の表面をむし歯菌から守り、強い歯に変えます。

むし歯になりにかかった部分を修復します（再石灰化の促進）。むし歯菌の力を弱める効果があります。

Q フッ素を使って歯を強くする方法は？

A フッ素塗布（歯科医院、保健センターなどで）

フッ素洗口（家庭、幼稚園・保育園、小学校などで）毎日あるいは週1回、低濃度のフ