

6月4日～10日は



## 歯と口の健康週間



歯と口の健康を守るためには、毎食後の歯磨きが大切です。しかし、磨き方が間違っていると、どれだけ時間をかけても意味がありません。虫歯や歯周病を予防するためにも、正しい歯の磨き方を身に付けましょう。

汚れの付きやすい場所は



歯と歯の間



奥歯の溝



歯と歯茎の境目

歯磨きのポイント

① 歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように

② 歯ブラシの動かし方

手の甲をこすって  
痛くない程度の力で  
小刻みに

③ 歯ブラシのあて方

表

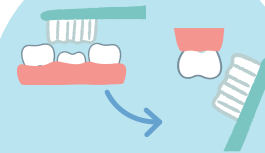


歯に直角に

裏



歯と歯茎の境目に

毛先が届かないときは  
歯ブラシを立てる

歯ブラシの交換時期は1か月が目安ですが、毛先が開いてきたら交換しましょう。



歯垢除去率4割ダウン



100%



80%



60%

## 無料 歯周病検診

- ところ 市内受託歯科医院
- 対象 市内在住の20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方
- 持ち物 受診票(対象者は事前に発送します)、保険証
- 申し込み 令和6年2月29日困までに、直接または電話で市内受託歯科医院へ。
- その他 転入・再発行希望の方は電話で健康推進課へ。

