



お口のお手入れ

本村には「飛島村歯と口腔の健康づくり推進条例」があります。この条例に基づき様々な施策を行っています。また、村民の皆さまにはかかりつけ歯科医を持つ、歯科健診の受診、正しいお口のお手入れをする、などをお願いしています。

11月8日は『良い(いい)歯の日』です。この機会に「8020(ハチマルニマル)運動」*を目標とし、ご自分のお口のお手入れについて考えてみましょう。

*「8020運動」とは、20本以上歯があると何でも食べられることから、80歳になっても自分の歯を20本以上残しましょう。という運動です。

歯を失う原因

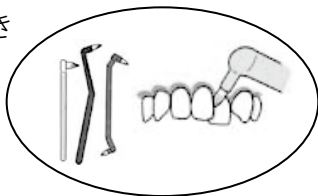
30歳までは「むし歯」、30歳を過ぎると「歯周病」で歯を失うことが多くなります。

歯を失わないためには

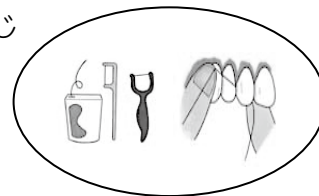
歯ブラシだけで汚れを落とすのには限界があります。最近では、補助清掃用具がたくさん出ていますので、上手に利用し、1本でも多く歯を残しましょう。

補助清掃用具の紹介

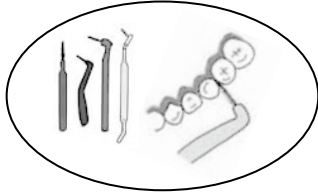
●一本みがき



●フロス・糸ようじ



●歯間ブラシ




●舌ブラシ




*かかりつけ歯科医を持ち、定期的にクリーニングしてもらうプロフェッショナルケアも忘れずに。

歯肉の観察ポイント

①歯肉の色 ピンク系統

②歯肉の形 **良い例**○  歯と歯の間の歯肉がキュッととがっている。

悪い例×  歯と歯の間の歯肉がブニョッとまるくなっている。

③歯肉の表面 健康な歯肉の表面にはみかんの皮みたいにツブツブがある。

これからは、歯みがきだけでなく、**歯肉みがきも忘れず**に行いましょう。

入れ歯を使われている方は、入れ歯はもちろん、歯の無いところも軟らかい歯ブラシでお手入れをしましょう。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課