

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

「8020」を目指しましょう！



皆さんは「8020運動」をご存じですか。“80歳で20本の歯を残そう”という厚生労働省が推進している運動のことです。20本以上の健康な歯が残っていれば、ほとんどの食べ物を自分の歯で不自由なく食べることができます。また、歯の健康は表情の豊かさを保つことや、はっきりとした言葉話すことにも大きな役割を担っています。年をとってから生き生きとした生活を送るために、早い時期から歯の健康に関心を持ちましょう。

8020を達成するために

■毎日しっかり歯磨きをしましょう

一歯みがきのポイント

- ▽「食事をしたら歯みがき」の習慣をつけ、1日2回以上磨きましょう。その際、歯ブラシを大きく動かすのではなく、歯を1本ずつ丁寧に磨きましょう。歯茎が傷つかないように、力を入れ過ぎないように磨きましょう。
- ▽歯と歯の間の歯垢を落とすため、デンタルフロスや歯間ブラシを利用しましょう。歯ブラシのみを使用した場合、歯垢の除去率は42パーセントですが、歯ブラシに加えデンタルフロスや歯間ブラシを使用すると除去率は90パーセントと大幅に上がります。

■食事や間食は回数を決める

口の中が汚れている時間が長いと、虫歯や歯周病になりやすくなります。特に糖分を多く含む甘いものを、だらだらと食べないようにしましょう。

■たばこを吸わない

たばこに含まれる有害物質によって、歯周病になりやすくなります。

■定期的に歯科健診を受ける

歯の病気は自覚症状がないことが多く、自分でを見つけることは困難です。1年に一度は歯科健診を受けるようにしましょう。

■よくかんで食べる

よくかむと唾液がたくさん分泌されます。口の中が清潔になり、虫歯や歯周病を防ぎます。

「むし歯予防デー」のお知らせ

半田歯科医師会と阿久比町の共催で「むし歯予防デー」を行います。歯科健診、フッ素塗布を無料で行います。

学校でフッ化物洗口を行っていても、フッ素の過剰摂取にはなりません。歯の健康のために、フッ素塗布にぜひお越しください。

■開催日 6月7日(日)

■受付時間 午前9時30分～午前11時30分

■場所 阿久比町保健センター（オアシスセンター内）

■内容 歯科健診、相談（大人・子ども）・フッ素塗布（子ども）

■問い合わせ先

健康介護課保健係 ☎(48)1111（内311・312）

