

# すこやかだより

オアシスセンター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

## 口の中から健康に

歯は、私たちの心と体の健康を支えるために大きな役割を担っています。食べる喜びも話す楽しさも、歯や口が健康だから味わえるものです。そんな大切な歯を守るためには、日頃からのケアが必要です。



### 歯を守るためのポイント

#### ① 歯磨きは食後と寝る前

歯磨きは、虫歯や歯周病の予防と改善に欠かせません。「食べたら磨く」を習慣にしましょう。また睡眠中は唾液の分泌量が減り、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前には丁寧に歯を磨きましょう。

#### ② 規則正しく食事を取る

不規則な食べ方は、虫歯や歯周病の大きな原因です。食事の時間を決めることと間食や寝る前の食事を控えることが大切です。

#### ③ 疲れやストレスをためない

疲れやストレスは免疫力を低下させるだけでなく、唾液の分泌量も減らしてしまいます。質の良い睡眠や運動など、自分なりの方法で疲れやストレスを解消しましょう。

#### ④ フッ素塗布をする

フッ素は歯をコーティングして虫歯の原因となる酸から歯を守ってくれます。食べものにも含まれていますが、それだけでは不足しがちです。定期的に歯科医で歯に直接塗ってもらったり、市販のフッ素入りの歯磨き剤を使ったりして十分な量を補い、虫歯菌の活動を抑えましょう。

#### ⑤ かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける

歯と口の健康を維持するため、またトラブルを早期に見つけて治療するためにも、定期的に歯科健診を受けましょう。

### かかりつけ歯科医を持つと、こんなにいいことが



- ・ 健康状態や治療経過を把握して適切なアドバイスを受けられます。
- ・ 自分では十分に掃除できない部位も、専門家のケアで清潔に保つことができます。

### 歯磨きのコツ

歯垢は歯と歯の隙間、歯と歯茎の隙間にたまりやすいです。歯ブラシの毛先を歯にしっかり当て、軽い力で小刻みに動かしましょう。歯を磨く順番を決めておくと、磨き残しを減らすことができます。舌で触ってみてザラザラ感が残っていないか確認しましょう。

## 「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」として歯科健診、フッ素塗布を行います。費用は無料です。

※ 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。

■ 日にち 6月3日(日)

■ 受付時間 午前9時～午前11時

■ 場所 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(小学生以下)

※ 「8020運動」のための健診も行います。

■ 問い合わせ先 健康介護課保健係 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

