



むし歯予防デーを開催



歯と口の健康週間(毎年6月4日～10日)にちなみ、歯科健診とフッ素塗布を行います。

■日にち 6月8日(日)

■受付時間 午前9時30分～午前11時30分
(予約不要。受付時間内にお越しください。)

■内 容

歯科健診・相談

フッ素塗布(小学生以下の子ども)

※ 前回のフッ素塗布から3カ月以上経過していない方は、フッ素塗布はできません。

※ フッ素塗布後30分間は飲食できません。

■費 用 無料

■問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111(内1522・1523)

..... お口の中から健康に

歯は、わたし達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。

歯を守るためのポイント

★歯みがきは食後+寝る前

「食べたらみがく」を習慣に。また睡眠中は口の中の細菌が増えやすいので、寝る前にも歯をみがきましょう。

★歯みがきのコツ

歯ブラシの毛先を歯にしっかりあて、軽い力で小刻みに動かしましょう。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。

★規則正しく、食事をとる

食事の時間を決めて間食や寝る前の食事は控えることが大切です。

★かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を

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

★フッ素塗布の効果

フッ素は骨や歯を丈夫にしてくれます。定期的に歯科医で塗ってもらったり、市販のフッ素入りの歯みがき剤なども活用しましょう。

かかりつけ歯科医をもつといいところがたくさん

- ・健康状態や治療経過を把握して適切なアドバイスがもらえます。
- ・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。

