

条例を作りました

市は、市民の皆さんに守ってほしいさまざまな決まり(条例)を作っています。今回、皆さんがいつまでも健康で生き生きとした生活を送るため「春日井市歯と口腔の健康づくり推進条例」を作りました。自分の口の健康を保つため、次のことを心掛けましょう。

わたし
私たちは
なに
何を
するの？



歯と口腔の健康づくり推進条例

自分の口の健康に関心を持ちましょう

歯が痛くないから大丈夫だと思わずに、自分の口の健康に気を付けましょう。



口の健康づくりについて知識と理解を深めましょう

口の健康づくりについて正しい知識を身に付け、理解を深めましょう。



日常生活で口の健康づくりを心掛けましょう

歯の病気の予防のために、歯磨きや、よくかんで食べるなどの生活を心掛けましょう。



定期的に歯科健診・歯科保健指導を受けましょう

虫歯や歯周病などを早く発見し、早く治療するために、定期的に歯科健診を受け、必要なら指導を受けましょう。



私たちは市の歯科衛生士です

歯科衛生士は、皆さんの口の健康を守る手伝いをする専門家です。学校で虫歯予防のために「フッ化物」を歯に塗ったり、歯磨き指導をしたり、イベントなどで市民の皆さんが口の健康をつくる・守るアドバイスをしています。皆さんの学校にも行くことがありますよ。

口の健康は自分でつくろう！ 守ろう！

永久歯は乳歯とは違い、抜けてしまったら二度と生えてきません。一生使っていく歯だからこそ、毎日の手入れがとても大切です。ずっと健康でピカピカな歯を目指して頑張りましょう。

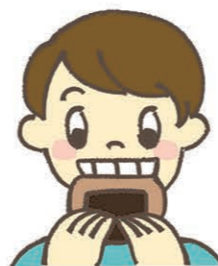


体の健康は、健康から

おいしく食事をしたり、家族や友達と会話を楽しんだり、毎日楽しく生活するために、口の健康はとても大切です。最近では、口の健康が体全体の健康に深く関係していることが分かってきました。皆さんも自分の口の健康の大切さを考えてみましょう。

歯の役割

歯には、いろいろな役割があります。私たちが毎日を健康に暮らすために、歯は欠かすことができない大切なものです。



食べ物をかみ砕く



発音を助ける



生き生きとした表情をつくる



かんで味わう

口が健康じゃないと...

最近、口の病気「歯周病」が糖尿病に関係しているといわれています。また、口の働きが悪くなるときちんと食事を取れず、栄養不足になり、病気にかかりやすくなります。



糖尿病

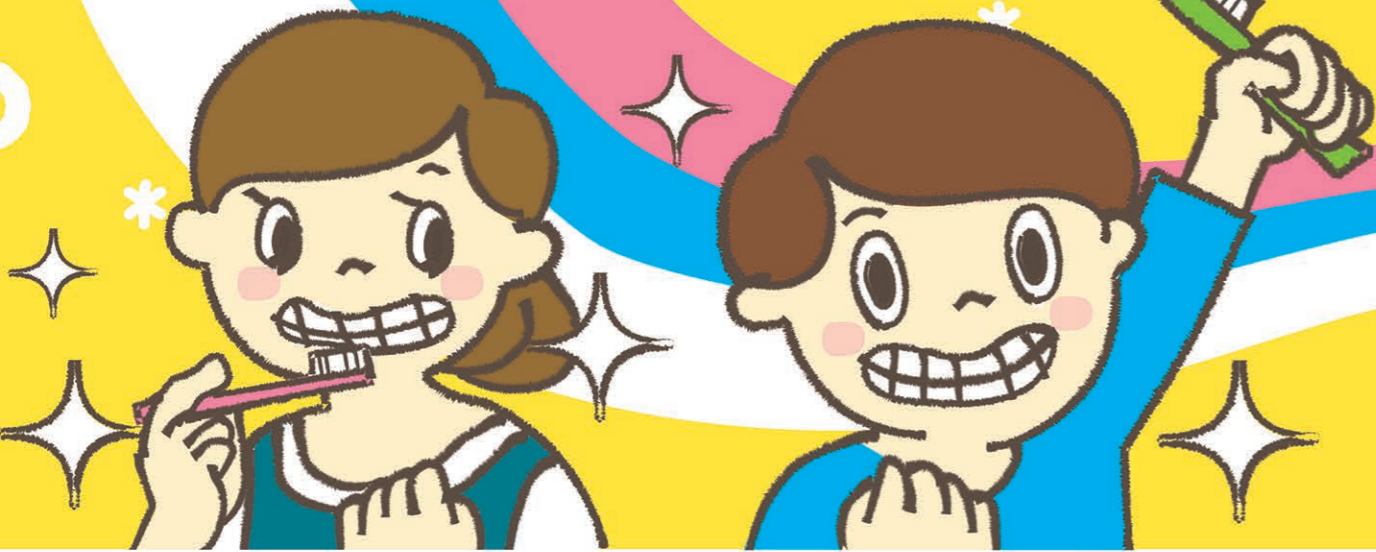
血液の中の糖が異常に増えてしまう病気です。悪化すると目や腎臓、神経の病気の原因にもなります。

クイズ

歯の表面のエナメル質の硬さは、なににどの間にくるかな？



答えはP5へ！



目指せ! 虫歯“0(ゼロ)”

正しい知識を身に付けて、虫歯菌に負けない健康な口、健康な体をつくしましょう。



俺らを放っておくと口の中が恐ろしいことになるぞ!

2 食べ方に気を付けよう

よくかんで食べよう

唾液には、歯や口の病気を防ぐ効果があります。唾液の分泌を増やすには、よくかんで食べることが大切です。一口30回かむことを目指しましょう。よくかんで食べることは、肥満の予防にもつながります。

「ダラダラ食べ」はやめよう

おやつはダラダラと食わずに、時間や回数を決めましょう。食べ物が口の中に長い時間入っていると虫歯になりやすくなります。また、砂糖が多く入っている菓子やジュースの取り過ぎにも気を付けましょう。

口の健康を保つには、食べ方も大切なんだね



ダラダラ食べブロック!

3 定期的に歯科健診を受けよう

「歯が痛い」などの自覚症状がなくても、定期的に歯科健診を受診して、口の健康状態をチェックしましょう。

おロチェッカー!

きちんと診てもらって安心だね



正しいケアで、いつまでも健康な口、健康な体を目指そう!



クイズの答え

1

歯の表面のエナメル質は体の中で一番硬い組織。鉄より硬く、固い食べ物でもしっかりかみ砕くことができます。

1 正しく歯を磨こう

ステップ1

歯ブラシで歯の表面の汚れを落としましょう。

● 横磨き

- 歯面に毛先を直角に当てて、小刻みに動かす。
- 歯と歯肉の境目にも当てて磨く。



● 縦磨き

- 歯ブラシの毛先が当たりにくい部分は、歯ブラシを縦にし、上下に動かして磨く。



ステップ2

歯ブラシで丁寧に磨いても、歯と歯の間の歯垢は完全に落とすことができません。デンタルフロスを使って、歯と歯の間の歯垢を落としましょう。

● デンタルフロス

デンタルフロスには糸タイプや持ち手の付いたホルダータイプがあります。使うときは力を入れ過ぎず、鏡を見ながらゆっくり行いましょう。



磨き忘れの多いところはここ!

奥歯の内側

歯ブラシを斜めに当てて、動かす。



前歯の内側

歯ブラシを縦にして、かき出すように動かす。



100%磨きキープ!

