

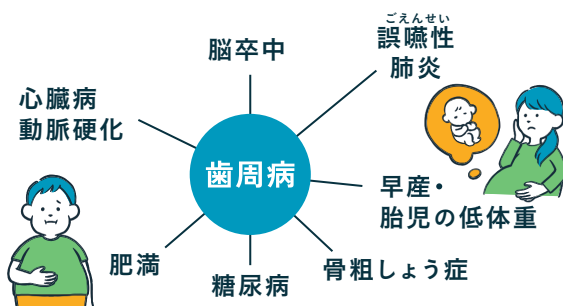
予防で変わるあなたの未来

～自分の歯で食べる幸せを～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口は食べ物を体に摂取する入り口であるとともに、健康維持のための入り口でもあります。近年の研究では、口に関係するトラブルが全身のさまざまな病気と深く関わっていることが分かってきました。

「一生自分の歯でおいしく食べること」は、健康長寿の第一歩。この機会に、あなたの歯と口について改めて考えてみませんか。


例えばこんな影響が…



むし歯予防のはじまり、守ろう乳歯



保護者による仕上げみがきが主役の時期です。乳歯はむし歯になりやすいため、正しい食生活とフッ化物塗布などの予防を始めましょう。

 口の発達に合わせて食材の大きさやかたさを工夫し、かむ力をつける食事を意識しましょう。

詳しくは4ページ!

ライフステージごとのお口のケアと食生活のポイント

学童・思春期

むし歯に負けない強い歯を育てよう



永久歯への生え変わりで歯並びが複雑なため、歯みがきには特に注意が必要です。鏡で確認しながら正しくみがき、フッ化物を活用して強い歯を育てましょう。

好きな時に好きなだけ食べることはむし歯のもとです。おやつは1日1回時間を決め、水分補給はお茶や水にしましょう。


詳しくは4ページ!

乳幼児期

ママ自身の健康のために



妊娠中と出産後は、食生活やホルモンバランスの変化でむし歯や歯周病のリスクが高まります。積極的に市の妊産婦歯科健診を受けましょう。

 栄養バランスの良い食事を心がけ、塩分のとり過ぎに気をつけましょう。

妊産婦歯科健診を受けよう



ID:1003204

歯を失う2大原因 ～むし歯・歯周病～



歯の表面が酸で溶け、
むし歯になる



むし歯菌は糖분을餌にして、
酸を作り出す



糖分を餌にして
歯垢の塊(プラーク)を作り、
その中でむし歯菌が増殖する

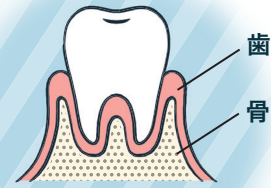
むし歯



歯を支える骨が溶け始め、
進行すると歯が抜ける



歯垢に含まれて
いる歯周病菌で、
歯肉に炎症が起こる



健康な歯肉はうすい
ピンク色で、キュッと
引き締まっている

歯周病

かんで話して元気に！ オーラルフレイルを防ごう



オーラルフレイルは口の機能の衰えです。むせる・滑舌が悪くなるなどのサインに気づき、早めのケアとよくかむ・話す習慣で健康を保ちましょう。

毎食たんぱく質を取り入れ、よくかんで食べましょう。

詳しくは
5ページ！

今こそ始めよう 歯周病予防



成人期は歯周病が増える時期です。毎日の丁寧な歯みがきに加え、フロスなどの活用と定期健診で歯周病を予防しましょう。

主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事をとりましょう。

詳しくは
4・5ページ！

高齢期

成人期



オーラルフレイルかも

かかりつけ歯科医に
相談してみましょう。

←
当てはまるものはありますか？
2つ以上

2

むせる・
食べこぼす



4

柔らかいもの
ばかり食べる



6

口が乾く・
ニオイが
気になる



1

食欲がない・
少ししか
食べられない



3

滑舌が悪い・
舌が回らない



5

歯が少ない・
あごの力が弱い



自分でチェックしてみましょう

←当てはまるものはありますか？

今日から始めるお口のケア

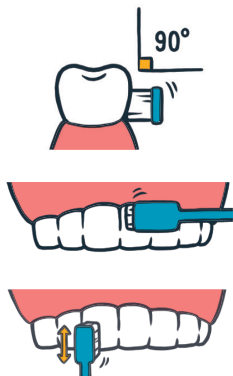
①正しい歯みがきでお口を清潔に保とう

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。

▶横みがき

- 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みがく



▶縦みがき

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

ステップ
2

フロスや歯間ブラシを使って、歯ブラシでは取り切れない歯と歯の間の汚れを落としましょう。

▶フロス

- 歯の側面にフロスが沿うように歯肉の中へ1mm程度入れ、ゆっくり上下に動かす



▶歯間ブラシ

- 歯と歯の隙間に通したときに、抵抗なく動かせるサイズを選び、歯と歯の隙間にやさしく入れ、両側の歯面に沿わせてゆっくり前後に動かす



Point 年代ごとの歯みがき粉の使用量の目安

① 歯が生えてから2歳	② 3～5歳	③ 6歳～成人・高齢者
米粒程度 (1～2mm)	グリーンピース程度 (5mm)	歯ブラシ全体 (1.5～2cm)

日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会が推奨する使用量

乳歯が生えたら

②歯を強くするフッ化物を上手に使おう

フッ化物は歯の表面を修復し、むし歯菌の活動を抑えて歯を強くします。次の3つを組み合わせるとより効果的です。



フッ化物塗布

- うがいができない低年齢のこどもでも可能
- 3～6か月ごとにかかりつけ歯科医で塗ってもらう



フッ化物洗口

- フッ化物の入った洗口液で30秒～1分ブクブクうがい



フッ化物配合歯みがき粉

- フッ化物配合の歯みがき粉を選ぶ
- うがいは1回 (フッ化物の成分を残す)

こどもたちのお口の健康を守る取組み

フッ化物は年長から中学生ごろまで歯に取り込みやすいため、市内の一部の保育園・幼稚園・小学校ではフッ化物洗口を実施しています。



Voice 実施校の声

「こどもたちの将来のための体づくり・心づくり」の取組みの一つとして、フッ化物洗口を始めました。この取組みによって、こどもたちが自分の口の健康に関心を持つようになったと感じています。

フッ化物洗口
の説明動画



ID:1036687

③ オーラルフレイルを予防しよう

お口

気軽にできる口周辺の筋肉を鍛える体操です。各発音8回を1日2セット行いましょう。



パタカラ体操

- ①「パ」—唇をはじくように
- ②「タ」—舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」—舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」—舌をまとめるように

食事

「年をとったら粗食でいい」は大間違い! 多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

「さあにぎやか(に)いただく」の合言葉で、いろいろな食品を食べよう



Check 10食品群の中から毎日7種類以上食べましょう

かかりつけ歯科医をもちましょう

※80歳になっても自分の歯が20本以上あること

春日井市歯科医師会は、市民の歯と口の健康を守り、全身の健康につながることをめざして活動しています。現在8020(※)達成者は5割を超えました。歯を残すだけでなく、お口の機能を維持し、健康な生活を続けられることがこれからの目標です。市と連携し、妊産婦期から乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期まで切れ目なく支援を行います。フッ化物の活用によるむし歯予防、定期健診による歯周病予防、オーラルフレイル対策など幅広い事業を展開していきます。特に、歯周病は糖尿病や心疾患など全身疾患とも深く関わるため、予防の重要性は高まっています。市民の皆様が生涯にわたり健康で快適に暮らせるよう、歯科健診・医療を通じて支えていきます。



春日井市歯科医師会
会長 川口剛

歯の健康は健診から かかりつけ歯科医と一緒に守ろう!

市では、歯の健康教室や各種歯科健診を実施しています。まず健診で口の状態を確認し、かかりつけ歯科医を持って定期的に通うことで、歯を長く健康に保ちましょう。

歯と口腔の健康を守る
歯周病健診(旧すこやか歯科健診)

名称
リニューアル



ID:1003205

対 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳の市民(年度末年齢)

内容 歯・歯肉の状態、歯垢・歯石の付着状態などの確認

後期高齢者歯科健診

対 76・80歳の市民(年度末年齢)



ID:1031042

内容

口の機能(かむ、飲み込む、舌・唇の動き)と歯・歯肉の状態、歯垢・歯石の付着状態などの確認

Events

親子で参加!

時 6/7(日) 9:00~11:20(予定)

歯の健康教室

親子で歯科健診を受けたり、フッ化物塗布(子のみ)、スタンプラリーや歯のクイズを楽しめるイベントです。親子で一緒に口の健康も学べます。

申込みはこちら



ID:1021759

歯の健康家族コンクール

“歯と口の健康”に取り組む家庭を応援するコンクールです。健康が際立つ家族を表彰します。

申込みはこちら



ID:1012958