

## 【お口磨きでセルフケア】

大切なのはきちんと汚れを落とすこと！毎日の歯みがきにプラスして、歯周病予防に効果的なセルフケアの方法をご紹介します。

### □歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使いましょう

歯ブラシだけで取れる汚れは全体の約60%と言われています。  
歯と歯の間の汚れも歯間ブラシなどを使って掃除するようにしましょう。

### □舌のお掃除もていねいに

舌の白い汚れ(舌苔)は細菌のかたまりです。舌専用のブラシを使って優しく取り除きましょう。

### □入れ歯のお手入れも忘れずに

汚れた入れ歯は細菌の温床になります。  
入れ歯を洗うときは専用のブラシと歯みがき剤を使い、ていねいに洗いましょう。

### □かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯科医院で実施している歯科健診では、むし歯や歯周病のチェックに加えて歯石の除去、ブラッシングの指導などが受けられ、お口の健康を保つことができます。  
歯科健診の間隔は個人差がありますので歯科医と相談しましょう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

# 一生を 共に歩む 自分の歯



平成31年3月に『第3期香美市健康増進計画』が策定されました。香美市の歯科保健対策もこの計画に基づき実施しています。

■問い合わせ先 健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282

## 最近こんなことは ありませんか？

- ◆歯みがきの回数が減った
  - ◆マスクをしているからと思って、歯みがきの手を抜くようになった
  - ◆口を動かしたり、笑ったりなど表情をつくる筋肉をあまり使わなくなっ
  - ◆おうち時間が増え、甘い飲み物やお菓子をとりやすくなった
  - ◆コロナによる受診控えで歯科健診を受けていない
- 新型コロナウイルス感染症予防としてマスクの着用が日常生活の中で定着してきましたが、右のチェックリストに当てはまる人は要注意です。歯と口の健康状態が低下しているかもしれません。人と話す機会が減り、口回りや表情をつくる筋肉が使われなくなると、唾液の分泌を低下させる可能性があります。また、家で過ごす時間が増えたために、甘い物をとりすぎたり、食事時間が不規則になることで歯みがき習慣がおろそかになっているかもしれません。それらの原因により虫歯や歯周病のリスクが高まります。ご自身の口と歯の健康は、毎日のちょっとした積み重ねが大事になってきます。今の歯と口の健康について振り返り、これからできることに取り組んでみましょう。

## 口と歯を健康に 保つための取組

- ◆食事はよく噛んで食べる
  - ◆朝、昼、寝る前の歯みがきを習慣にする
  - ◆自分に合った歯間部清掃用具を使用する(デンタルフロス、歯間ブラシ)
  - ◆フッ化物を効果的に利用する(歯みがき剤、フッ素塗布、フッ化物洗口)
  - ◆かかりつけの歯科医を持ち、定期的に受診する
  - ◆口腔機能のトレーニングをする(香美かみゴックン体操など)
- 口や舌の動きを良くし、唾液の分泌を促します。
- 具体的な方法についてはリーフレットを配布しておりますので、ご希望の方は、上記の問い合わせ先までご連絡ください。



## 成人歯科健診 始まります

市では歯周疾病等の早期発見および予防、治療のために、成人歯科健診を実施しています。

### 【対象者】

香美市に住民票がある方で、令和4年4月1日時点で40、50、60、70歳の方

### 【実施方法】

歯科医院などでの個別健診

### 【実施期間】

6月～12月末

### 【健診費】

無料

対象の方には5月中旬に通知をお送りしていますのでご確認ください。  
なお、受診の際には新型コロナウイルスの動向を見ながら、受診時期などをご検討ください。

令和2年度の成人歯科健診は受診率4.8%  
(前年度からマイナス0.7ポイント)



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ防さん

## 高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

県では毎年11月8日(いい歯の日)に80歳以上になる県民で、20本以上噛むことのできる自分の歯(治療の有無は問わない)がある方を審査し、表彰する『高知県いい歯の表彰 熟年者の部』を実施しています。

市から推薦しますので、該当される方は6月末までに健康介護支援課までご連絡ください。

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、高知県いい歯の表彰(親と子の部・熟年者の部)は中止となりました。

## 目指そう！ ハチマル ニイマル

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという、運動が、8020(ハチマルニイマル)運動です。