

## むし歯予防につながる食習慣

### ① 間食は規則正しく

おやつなどの間食は、長時間かけてだらだら食べると、口の中はいつもむし歯が酸をつくり続けていることになります。おやつの時間を決めて、規則正しく間食を楽しむようにしましょう。

### ② よく噛んで唾液をたくさん出す

よく噛んで食べると、唾液の分泌が良くなります。唾液は口の中の細菌を洗い流したり、酸を薄めるためにとても重要な役割を果たしていて、むし歯予防に効果的です。

健康のはじめの一步は  
お口から♪



血管の妖精 カミーナ

## 高知県いい歯の表彰 (熟年者の部) に応募しませんか？

高知県では、噛むことができる自分の歯が20本以上ある、80歳以上の方を審査し、表彰する『高知県いい歯の表彰 熟年者の部』が毎年実施されています。

市で推薦しますので、該当する方は健康推進課にご連絡ください。

#### 【対象者】

- ① 噛むことができる自分の歯（治療の有無は不問）が20本以上ある方
- ② 口腔診査※（期限：8月29日）受診日時時点で80歳以上の方

※ 応募された方は、県から届く書類を歯科医療機関に持参し、口腔診査を受診していただきます。表彰は、口腔診査の結果が良好な方が対象となります。

【応募締切】 6月27日（金）

#### 【問い合わせ先】

健康推進課 健康づくり班  
☎ 52-9282

## かかりつけ歯科医に 相談しましょう

かかりつけ歯科医で、定期的に歯科健診やケアを受けましょう。  
歯科医で実施している歯科健診では、むし歯や歯周病などお口の中の状態をチェックしてもらうことができます。また、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。  
日々のセルフケアと定期的な歯科受診で、歯と口の健康づくりをしていきましょう。

## 成人歯科健診を 受けましょう

香美市では、歯周病などの早期発見や予防、治療のために、成人歯科健診を実施しています。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。

【対象者】  
香美市に住民票がある方で、令和8年4月1日時点で20・30・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

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

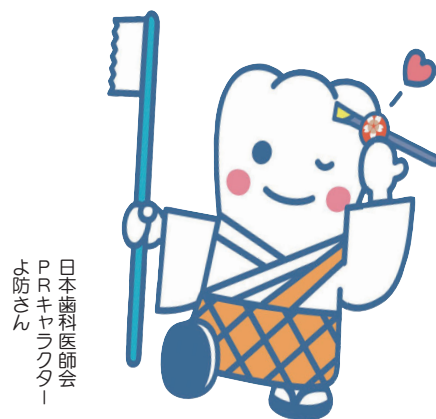
# 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



## むし歯は歯を失う 主な原因の一つ

口の中にはさまざまな種類の病原菌が住んでいて、この中には、むし歯や歯周病の病原菌も含まれています。口の中の細菌が、食べ物などに含まれる糖分から酸をつくり、この酸によって歯が溶けた状態のことを「むし歯」と言います。

細菌を増やさず、酸をつくりにくい生活習慣を心がけることで、むし歯は十分に予防できます。日々の歯みがきで汚れを落としたり、より良い食習慣を身につけてむし歯を予防し、健康な歯と身体をつくることにつながりましょう。



日本歯科医師会  
PRキャラクター  
よ防さん

## お口みがきのコツ

### □ 歯をみがく順番

例えば、「下の歯の外側→下の歯の内側→上の歯の外側→上の歯の内側」など、決まった順番でみがくと、みがき癖によるみがき残しが少なくなります。

### □ 歯ブラシの当て方

力が入りすぎないように、軽い力で、歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目に、45度に歯ブラシを当ててみがきます。歯ブラシを小刻みに動かしてみがきましょう。

### □ 歯間ブラシやデンタルフロスの活用

プラーク（歯垢）のたまりやすい所は、「①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの境目 ③奥歯のかみ合わせ」です。歯と歯の狭い隙間の歯垢は、歯ブラシだけでは取り除けません。歯間が狭い人はデンタルフロスを、歯間が広い人は広さに応じた歯間ブラシを使って、しっかり汚れを落としましょう。

### □ 舌の汚れや入れ歯のお手入れ

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