

## 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、むし歯菌が酸をつくり続けていることとなります。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

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

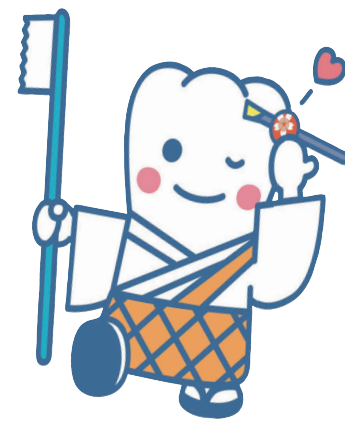
# 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



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

歯垢(プラーク)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奥歯のかみ合わせ部分」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、いねいに洗いましょう。

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を受けることも、お口の健康を保つ秘訣です。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。

成人歯科健診が  
始まります

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9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

## 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28日)の受診日時時点で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24日(水)

### 【問い合わせ・申込み先】

健康推進課 健康づくり係  
☎0887-52-9282