健康のすゝめ

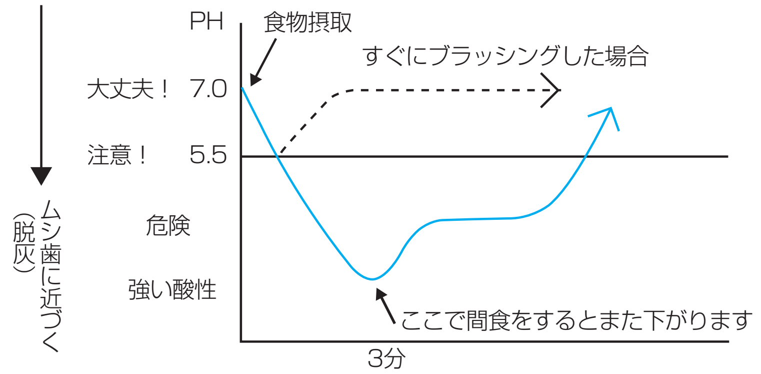
歯をみがこう！

むし歯ができる原因

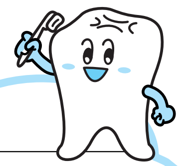
むし歯は、口の中にいる細菌が食べ物の糖を利用して、「歯垢(こう)(プラーク)＝細菌のかたまり」をつくり、その中で発生した酸が歯の表面のエナメル質を溶かすことによって起こります。
むし歯は一度できたら、自然に治癒することはありません。

食後すぐ（3分以内）の歯磨き

「プラークコントロール」とよく耳にすることがあると思います。
これは、食べ物のかすを取り除く事や、歯についたプラークをとりのぞくことをいいます。
口の中に食べ物が入ると、プラークの活動が活発になり、酸や毒素を作り出します。しかし、食後3分以内の歯磨きでこれを防ぐことができます。
また、寝ている間はプラークの活動が特に活発になるので、寝る前の歯磨きが重要です。

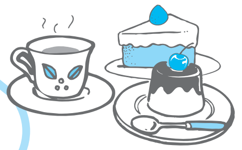


問い合わせ先
健康づくり推進課
健康推進班
（西合志庁舎）
☎242−1183



発育期の生活習慣が大切です

食事とおやつは時間を決めてとってください。
だらだらと長い時間食べ物が口の中に入っていると、むし歯になりやすくなります。（上記グラフ参照）
おかしは袋ごと与えず、１回の量を決め、かみごたえのあるおやつを与えてください。



おやつのときも忘れずに！

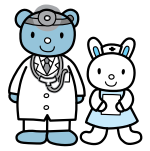
おやつの後でも必ず歯磨き

食事のあとだけでなく、おやつのあとも、甘いものを口の中に残さないよう歯みがきを忘れずに。外出などで歯みがきができない時は、うがいをするだけでも違います。

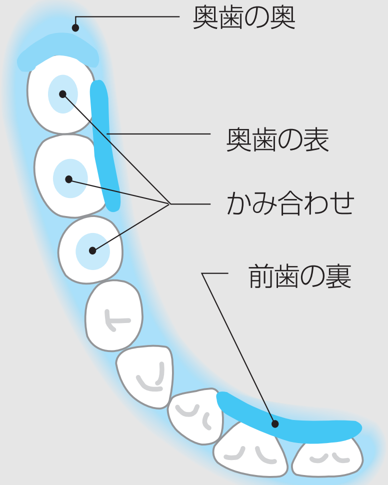
磨き方を習う

磨き残しなどは、歯医者さんへ行って確認してもらい、磨き方もいっしょに習いましょう。

Health



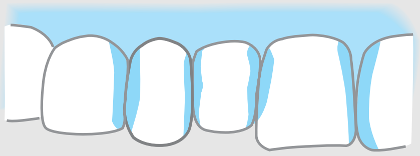
歯磨きで注意するところ



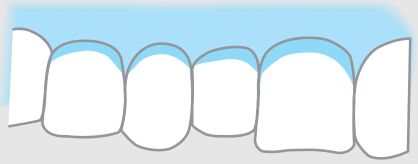
■**奥歯の奥（特に上あご）**
一番磨きづらい箇所です。
ブラシ先端を使って丁寧に磨きましょう。

■**かみ合わせ**
上下の歯が合わさって食物などをすりつぶす部分。くぼみがあるので磨き残すことが多く、むし歯が発生しやすい箇所です。

■**前歯の裏**
鏡などを使わないと直接目で見えないところなのでブラッシングにも気を使うところです。



■**歯と歯の間・歯間**
食べ物の繊維などが詰まりやすい場所。また、丁寧に磨かないとブラシの毛がこの部分を飛び越えてしまうため磨き残しが多い場所です。大きな食べかすは歯間ブラシや糸ようじで取り除きましょう。



■**歯と歯ぐきの間（隙間）**
歯の付け根部分。歯周ポケット。歯垢がたまりやすいので腐敗して口臭や歯ぐきの炎症の原因にもなりやすい箇所です。

お口の検診を受けましょう

歯周疾患は、むし歯と並んで歯を喪失する原因となるお口の病気です。自覚症状がほとんど無く、歯のぐらつきや痛みが自覚されるころには症状が進んでいます。また、歯周病菌が全身にも影響することがわかってきました。予防には、専門家による定期的なチェックが必要です。この機会にぜひ受診してみてください。

【歯周疾患検診】

●**対象者**
平成20年4月1日現在、35・40・50・60・65歳の人
※対象者には事前に個別通知をしています。
※歯周疾患検診の実施期間は6月1日〜12月末

【妊婦歯科健診】

●**対象者**
母子健康手帳発行時に受診券を渡しています。
※妊婦歯科健診の実施期間は、通年です。

●**実施場所**　市内指定医療機関
※事前に指定医療機関に電話予約が必要です。

●**検診内容**
お口の健康チェック、歯肉検査、ブラッシング指導

●**検診料**　無料

●**持参するもの**
歯周疾患検診
事前に通知したはがきと健康手帳
妊婦歯科健診
母子健康手帳　別冊4ページの受診券
※治療が必要な場合や歯石除去を希望される場合は、保険診療になります。その際は保険証が必要です。