

歯福・口福・笑福

# お口から始める健康づくり

●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

## 幼児のためのフッ化物塗布

幼児を対象にフッ化物塗布を6カ月ごとに無料で行なっています。

- とき 1歳6カ月児健診または、3歳児健診日(受付は午後1時30分～2時)
- ところ 1歳6カ月児健診または3歳児健診会場(泉ヶ丘市民センター、ふれあい館)
- 持ってくるもの 母子健康手帳、歯ブラシ、HAPICA(カード)

## 子どもたちの歯を守るため

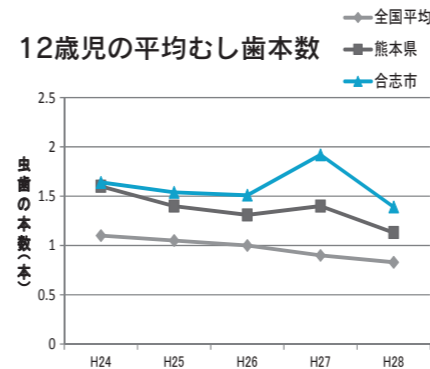
むし歯になりにくい強い歯をつくるために、平成24年度から一部の認可保育園・私立幼稚園でフッ化物洗口に取り組んでいます。  
また、平成27年度からは市内の全小中学校でフッ化物洗口を実施しています。

- フッ化物がむし歯菌の働きを抑える**  
フッ化物はむし歯菌の働きを抑えて、歯の質を強化し、むし歯を予防する効果があります。さらに、以下のさまざまな方法を組み合わせることで、より高い効果が得られます。
- ①フッ化物配合の歯磨き粉の使用  
家庭でできる簡単な方法です。
  - ②フッ化物の塗布  
歯科医院で歯面にフッ化物を塗ってもらう、強い歯をつくります。
  - ③フッ化物洗口  
フッ化物洗口液を用いて1分間ぶくぶくうがいします。歯ブラシの届かない場所にも効果があります。
- ※②と③は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



**定期検診と日頃のケアが大切**  
歯が痛くなつてから歯科医院に通い始めるのではなく、かかりつけの歯科医院で、定期的に歯科検診を受けましょう。歯科医院では、歯石の除去だけでなくブラッシングも指導してもらえます。  
自分で行なうブラッシングと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせ、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

**知っておきたいむし歯予防**  
歯は食べ物を噛むだけでなく、きれいな発音や表情をつくり、体のバランスを保つ役割があります。また、よく噛むことで脳の発達・肥満予防・味覚の発達など、多くのメリットがあります。  
むし歯は歯を失う原因の1つですが、本市は12歳児のむし歯の本数が平均1.39本と全国ワースト9位の熊本県1.13本より多い状況です。  
むし歯の原因は、むし歯菌、甘い飲食物、歯の質、時間の4つが重なり合った時にできるといわれています。歯磨きのみでは、奥歯の小さな溝や歯間など、歯ブラシの届かない部分があります。次の3つの予防法を組み合わせ、口の中を清潔に保ち、効果的にむし歯を予防しましょう。



## 40・50・60・65・70歳の人のための歯周疾患検診

対象者には5月中旬に受診券を送付しています。この機会にぜひ受診しましょう。

- 検診内容 お口の健康チェック、歯肉検査、結果説明など
- 対象 平成29年4月1日現在で40・50・60・65・70歳の人
- 実施期間 平成30年3月31日(出)まで(休診日は歯科医院によって異なります)
- 実施場所 市市委託歯科医院(事前の電話予約が必要です)
- 料金 無料(検診後に治療が必要な場合や歯石除去を希望する場合は、保険診療になります)
- 持ってくるもの 受診券(はがき)、健康保険証
- 市市委託歯科医院

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号	
須屋	今村歯科医院	345-2264	御代志	原田歯科医院	242-3285	
	菊南ハーモニー歯科クリニック	341-1182		みよし歯科クリニック	242-1515	
	たけうち歯科医院	342-5285	幾久富	伊藤歯科医院	248-5688	
	ちぢいわ歯科クリニック	242-4681		たなか歯科医院	248-3620	
	ながた歯科医院	344-2385		林田歯科クリニック	248-5088	
	永野歯科医院	343-0701		三隅歯科医院	248-1101	
	野々島	はなの歯科クリニック	338-8100	竹迫	わたなべ歯科医院	215-5701
		みなみかわ歯科クリニック	242-1182		城歯科医院	248-6464
野々島	長野歯科医院	242-1891	豊岡	サトゥデンタルクリニック	248-7155	
御代志	あくね歯科医院	242-6480		宮川歯科医院	248-5524	

## 家庭で簡単にできる3つのむし歯予防対策

### 歯磨きで予防

小さめの歯ブラシやデンタルフロスなどで一本、一本歯についての歯垢を確実に落としましょう。

子どもの歯はむし歯になりやすいため、小学6年生くらいまでは大人による仕上げ磨きが必要です。1日1回以上は、夕食後か寝る前に子どもが磨いた後、念入りに行ないましょう。



### 食事の工夫で予防

バランスのとれた食生活が大切です。また、糖分の少ないおやつを選択しましょう。

糖分を多く含むもの、口の中に長い時間入っているもの、歯につきやすい食べ物は、むし歯になる危険性が高いので注意しましょう。



### 時間を決めて食事を取ることで予防

食事や甘いものを飲む回数が多い、だらだら食べることや間食などで、口の中に食べ物を入れている時間が多くなると、口の中が酸性に傾き、PH5.5以下になると歯が溶け始めます。食事や間食は、時間を決めて食べましょう。

