6月4日～10日は

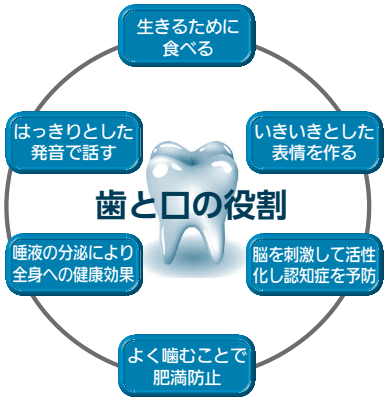
歯と口の健康週間

『おいしい』と『元気』を支える　丈夫な歯

問合せ　健康推進課☎32-7200

普段当たり前に、使う私たちのお口。お口には食べる機能や、会話をしてコミュニケーションをとるなど大事な機能があります。

歯と口の健康週間に、ご自身の歯とお口の健康について考えてみましょう。



8020運動　生涯自分の歯でおいしく食べるために

20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できるといわれています。8020運動は、80歳で自分の歯を20本以上保とうという運動です。

「8020」の達成には生涯にわたる歯科保健対策が必要です。

歯を失う二大原因である「むし歯」と「歯周病」の予防を充実させることで、将来の「歯の喪失」を防ぐことが可能となります。

むし歯を予防するために

◆食べたら磨く習慣をつける

◆食事（間食）の時間を決める

◆フッ化物の利用

フッ化物には歯の質を強くする効果があります

・フッ化物配合歯磨き粉などでの歯磨き

・歯科医院でのフッ化物歯面塗布

・本市で実施している保育所や小中学校でのフッ化物洗口

◆歯科健診を定期的に受ける

歯周病を予防するために

◆毎日の歯磨きと補助道具の利用

歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用する

◆歯科健診や歯面清掃を定期的に受ける

歯周病との関連性が分かっています。

喫　煙

喫煙は歯周病の危険因子の一つとして認められており、禁煙も歯周病の予防対策として必要とされている。

糖尿病

糖尿病による免疫系機能や抹消血管循環の障害のため、糖尿病の人は、歯周病が悪化しやすい。

妊　娠

歯周病の炎症で出てくる物質が胎盤に影響し、早産・低体重児出産のリスクが高まることが示されている。

入場無料

やつしろ歯の祭典

～きて、見て、体験！健康コーナー～

やつしろ歯の祭典で
歯・口・身体の健康チェックをしてみませんか？
どなたでも参加できます。

開催日：6月10日(土)

▼やつしろハーモニーホール

1階　多目的ホール　午前10時～午後3時

- 歯科健診相談
- 矯正相談
- ブラッシング指導
- フッ化物歯面塗布
- 薬の相談（薬剤師）
- 指模型作成（歯科技工士）
- おやつと野菜レシピの紹介（ヘルスメイト）

表彰式（午前9時30分～10時）
小学生図画ポスター入賞者
高齢者良い歯コンクール優秀者表彰

3階　大会議室A・B　午前10時～午後2時30分

- 骨密度測定
- 体組成測定
- 個別相談（結果説明など）

3階　中会議室　午前10時～午後2時30分

対象　未就学児と保護者（人数に制限があります）

- 「親子でエンジョイ！ヨガ＆ダンス」

▼八代歯科医師会口腔保健センター（上野町）

午前10時～午後1時

- 歯科健診相談
- ブラッシング指導
- フッ化物歯面塗布
- 指模型作成（歯科技工士）

▼ゆめタウン八代

午前11時～午後4時

- 歯科健診相談
- ブラッシング指導
- フッ化物洗口体験
- 指模型作成（歯科技工士）

各会場来場者全員に色々なお土産を用意しています。
お気軽にお越しください。

※秋に実施していたふれあいフェスタのヘルスアップコーナーを同時に開催いたします。