



歯の健康3つのポイント

生活習慣に気をつける

3度の食事やおやつは時間を決めましょう。また、偏食をなくし、バランスのよい食事をしましょう。

歯垢を除去する

食後と寝る前は、必ず歯磨きを。歯と歯の間の歯こうは、歯ブラシだけでは落とせません。フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを利用しましょう。また、定期的に歯科医院で健診を受けましょう。

歯の質を強くする

フッ化物入りの歯磨き剤を使いましょう。
※フッ化物(フッ素)には、歯の質を強くする効果があります。

歯と口は健康の力ギ

歯や口の健康を保つことは、体の健康増進につながります。おいしいものを食べ続けるためには元気な歯が大切で、日々の手入れが必要です。歯の衛生に関する正しい知識を持ち、いつまでも健康なお口環境を保ちましょう。

定期健診で早期発見・早期治療を

セルフチェックをしてみよう。当てはまるところは受診や相談を



- 現在、自分の歯や口の状態で気になることがある。
- 健康な自分の歯が何本あるか分からない。
- 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりかみしめられない。
- 歯を磨くと血が出る。
- 歯ぐきが腫れてフヨフヨする。
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる。

目指せ8020



(ハチマルニイマル)

8020とは、「80歳で自分の歯を20本以上保つ」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にはほぼ満足できるといわれています。
「8020」を目指しましょう。

やさしろ歯の祭典

歯と口の健康を考えるイベント「やさしろ歯の祭典」。お口のチェックをしてみませんか。

開催日 6月7日(土)

※開場時間は、各会場で異なりますのでご注意ください。

場所・時間・内容

▼やさしろハーモニーホール

午前10時～午後3時

- 表彰式(午前9時30分～10時)
小学生图画ポスター入賞者
- 高齢者の良い歯コンクール優秀者
- 歯科健診・相談、ブラッシング指導
- 口腔内チェック(口臭測定)
※午後1時～3時
- フッ化物歯面塗布
- 薬の相談(薬剤師)
- 指模型作製
- おやつレシピ紹介(ヘルスマイト)
- 健康相談(保健師)

▼八代歯科医師会 口腔保健センター (上野町)

午前10時～午後3時

- 歯科健診・相談、ブラッシング指導
- フッ化物歯面塗布
- 指模型作製

▼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
- 指模型作製

入場料 無料

来場者全員に、いろいろなお土産を用意しています。お気軽にお越しください。

