歯・口腔の健康は、むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防だけでなく、口から食べる喜びや話す楽しみを保つ上でも重要です。この機会に自身の口の状態を確認し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

2019年度標語
いつまでも　続く健康　歯の力

問合せ　健康推進課
☎32-7200

80歳で20本以上の歯、８０２０（ハチマルニイマル）を目指すために

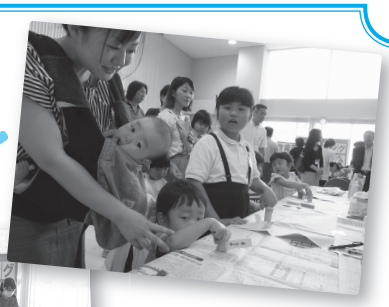
◇ 食べたら歯を磨く習慣を身につけ、丁寧に磨きましょう。
◇フッ化物利用（洗口、歯磨剤、歯面塗布）で歯質を強化しましょう。
◇ゆっくり食べて、しっかりとかむ習慣に努めましょう。
◇歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を積極的に使用しましょう。
◇かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診や個人に応じた歯磨き指導を受けましょう。

プラス ライフステージに応じた口の健康づくり

乳幼児期（おおむね０歳～５歳）	◇毎日、保護者による仕上げ磨きをしましょう。 ◇甘いおやつや飲み物が多くならないようにしましょう。
学齢期（おおむね６歳～18歳）	◇デンタルフロスなどを積極的に使用しましょう。歯科医院でフィッシャーシーラント※などの予防処置を受けましょう。
成人期（妊産婦を含む）（おおむね19歳～64歳）	◇デンタルフロス、歯間ブラシを積極的に使用しましょう。 ◇しっかりとかみ、ゆっくり食べて肥満や生活習慣病の予防に努めましょう。
高齢期（おおむね65歳以上）	◇義歯を装着している人は、義歯の手入れも毎日行いましょう。 ◇滑舌低下や食べこぼしなど、気になる症状がある場合はかかりつけ歯科医に相談しましょう。
障がい者（児）や要介護者	◇家族や介護者は、身体の状態や口の状態にあった口腔ケアを実践しましょう。 ◇歯や口に異常を感じたら早めに歯科医療機関を受診し、歯科疾患の重症化や口腔機能の低下を防ぎましょう。

※むし歯予防法の一つで、むし歯になりやすい奥歯の溝をあらかじめ樹脂で埋める方法のことです。

やつしろ歯の祭典
～きて、みて、体験！健康コーナー～



歯・口・身体の健康チェックをしてみませんか。
誰でも無料で参加できます。

とき　6月8日(土)
※開催時間・内容は各会場で異なります。

ところ

❖ 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）

3階　健康コーナー　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）

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

❖ 八代歯科医師会口腔保健センター　（上野町3591-14）

（午前10時～午後3時）
- 歯科健診相談
- ブラッシング指導
- フッ化物歯面塗布など

Health support point 八代市

やつしろ歯の祭典は『健康づくり応援ポイント事業』の対象です。
詳しくは、「広報やつしろ5月号」を確認ください。