

# お口は健康の入り口です



【問合せ】保健センター 32 7200 E-mail kenko@city.yatsushiro.kumamoto.jp

ごはんをおいしく食べていますか？



近年、むし歯や歯周病について関心が高まっています。ごはんをおいしく食べるために、どのようなすればむし歯や歯周病にかからず、お口を健康に保てるのでしょうか？

## むし歯とは？

むし歯は、細菌が出す酸によって歯が溶かされる病気です。初期の段階を除き、一度歯に穴が開いてしまうと自然に元に戻ることはありません。

## むし歯にならないためには？

フッ化物(フッ素)で予防しましょう！

むし歯を予防するには、歯の質を強くすることが重要です。フッ化物には、歯面塗布法や洗口法など、いろいろな応用法があります。歯科医院や保健センターなどで相談ください。

## ダラダラ食いをやめましょう！

食べ物やダラダラと食べると、お口の中は常にむし歯になりやすい環境になってしまいます。時間を決め

て食べるようにしましょう。

## ホントは怖い歯周病

細菌が出す毒素によって起こる病気です。歯ぐきが腫れ、出血しやすくなります。さらにひどくなると、歯を支える骨にまで病気が進み、ついに歯が抜けてしまいます。

## 歯周病にならないためには？

正しいブラッシングで予防しましょう！

プラーク(歯垢)は細菌のかたまりで、うがいでは取れません。歯科医院などで自分に合ったブラッシングを覚えてもらいましょう。

歯と歯の間のプラークを取るには、デンタルフロスや歯間ブラシを使うのも効果的です。

平成十六年度に市内の高齢者(六十五歳以上)を対象に、よい歯のコンクールが行われた結果、次の人たちが入賞されました。

最優秀賞

横手町

土田 勉さん

(八十一歳)

優秀賞

田中東町

才竹 國生さん

(八十三歳)

## やつしろ



## の祭典



市内二カ所です。やつしろ歯の祭典を開催します。内容盛りだくさんですので、ぜひご来場ください。(入場無料)

とき 六月四日 午前十時～午後三時半(受付は午後三時まで)

ところ 八代市保健センター、八代歯科医師会口腔保健センター(上野町三五九一―一四)

内容 歯科健診・相談、ブラッシング指導、フッ化物歯面塗布、六十五歳以上のよい歯のコンクール、位相差顕微鏡によるお口の中のいろいろな模様の展示、歯によいおやつ展示と配布など  
次の内容は、保健センター会場でのみ実施します。  
口臭チェック(先着百人)  
お口の酸性度チェック(先着五十人)  
歯周病チェック(先着五十人)

【問合せ】保健センター 327200