

# 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です

この週間は、県民が広く歯・口腔の健康づくりについて関心と理解を深め、積極的に  
歯科疾患を予防する意欲を高めることを目的としています。



\*歯の衛生週間に合わせて、上五島保健所管内では様々なイベントが開催されます！  
詳しくは、新上五島町役場・小値賀町役場までご連絡ください。

## 【小値賀町】

☆むし歯予防教室 日時：6月5日（日） 9:30～11:30  
場所：小値賀こども園  
対象：通園している園児及び保護者

## 【新上五島町】

☆歯の健康教室・健康相談 日時：6月中 10:00～11:30（詳しい日程は役場にお尋ね下さい）  
場所：新上五島町石油備蓄記念会館、子育て支援センター、  
その他保育所  
対象：支援センター利用者 保育所園児

☆お口の健康チェック 日時：6月中 10:00～11:00（詳しい日程は役場にお尋ね下さい）  
場所：地区公民館  
対象：介護事業等の集まりに参加している高齢者





## 『8020運動』とは・・・

「8020運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本保ちましょう」という運動です。20本の歯があれば、固い食品であってもかみくだき、おいしく何でも食べることができます。正常な成人の歯の数は28～32本ですが、現状は40代で27本、50代で24本、60代で18本、70代で12本と、40代から急速に歯が失われていきます。正しい歯みがきを毎日実行して、むし歯や歯周病を防ぎ、8020をめざしましょう。



## 今日から実行！自分にあった歯みがき

〔正しく歯みがきをする〕

1

歯と歯ぐきの間の溝にブラシを45度の角度で当て、細かく横に振動させます。



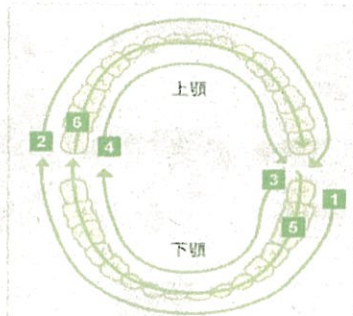
2

ブラシを歯面に当てて、歯と歯ぐきの歯の間に毛先を入れ、細かく横に振動させます。



3

前歯の裏側や歯がでこぼこしているところは、縦に当てて磨きます。



4 一筆書きのように順番に磨いていくと、磨き残しにくくなります。

就寝前の歯みがきを丁寧にしましょう



### フロスの使い方



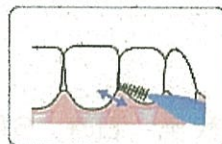
●ホルダー式

●指に糸を巻きつける方法

●フロスを輪にして使う方法

歯間部を通過したら上下と前後方向に動かして清掃します。歯面に押しつけるように磨くと良いでしょう。1カ所の歯間部で、フラーの付着する面は2つあるので両面とも清掃します。

### 歯間ブラシの使い方



歯間部にゆっくり歯間ブラシを挿入して前後に数回動かします。

このとき歯肉（歯ぐき）を傷つけないよう気をつけましょう。



使い終わったらブラシ部分を水洗いして乾燥させておきましょう。

## 定期的に歯科検診を受けましょう

かかりつけ歯科医を持つ人は健康に自身があり、長生きの傾向にあります。かかりつけ歯科医は、一人ひとりのライフサイクルに沿って、歯と口の健康を支援してくれる頼もしい存在です。かかりつけ歯科医を持ち、しっかりセルフケアを行うことが、80歳で自分の歯を20本残す秘訣です。

口の状態のことで知り、適切なアドバイスやケアを受けるためにも定期的に歯科検診を受けましょう。

