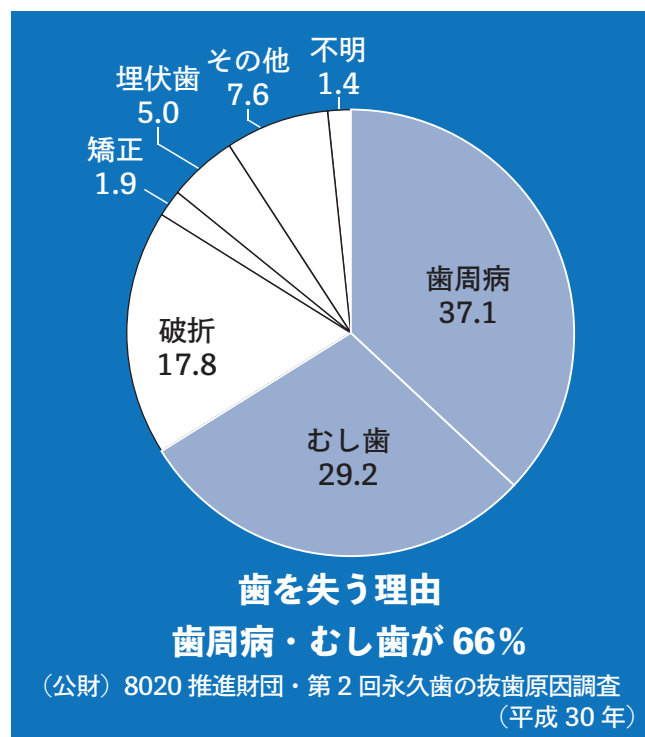




歯と口の健康を考えよう

～6 月 4 日から 10 日までは「歯と口の健康週間」です～

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を広めることによって、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

歯の力・口の役割には「おいしく食べる」「滑舌良く話す」「若々しい表情をつくる」「からだ

の姿勢やバランスを保つ」などがあります。

歯と口を健康に保つため、よく噛み、丁寧な歯みがきを意識してみましょう。

☎茨城県歯科医師会 Tel 029-252-2561

石岡保健センター Tel 24-1386

八郷保健センター Tel 43-6655

ご存知ですか？

口と全身の病気は関連しています

糖尿病

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。歯周病の進行により産出する炎症性物質が血液中に入ると、インスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。

心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化が、心臓に血液を送る血管が狭くなる狭心症や、血管の詰まりによる心筋梗塞を引き起こす原因となります。

また、心臓の内膜に歯周病菌がつくと、心内膜炎を起こし、命にかかわることもあります。

誤嚥性肺炎

歯周病菌が、だ液や食べ物といっしょに誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

歯が少ない人は多い人に比べて約 1 割も医療費が高額に !!



いつ？どうやる？

歯と口を守るセルフケアのタイムスケジュール

朝

口の中の細菌を吐き出そう

起きた時、口の臭いやネバつきが気になったことはありませんか？原因の一つは口の中の乾燥です。就寝時は副交感神経が優位になり、だ液量が減少。だ液による保護作用が働きにくくなり、細菌が増えて臭いやネバつきが発生します。朝食前にうがいをして菌を吐き出しましょう。

昼

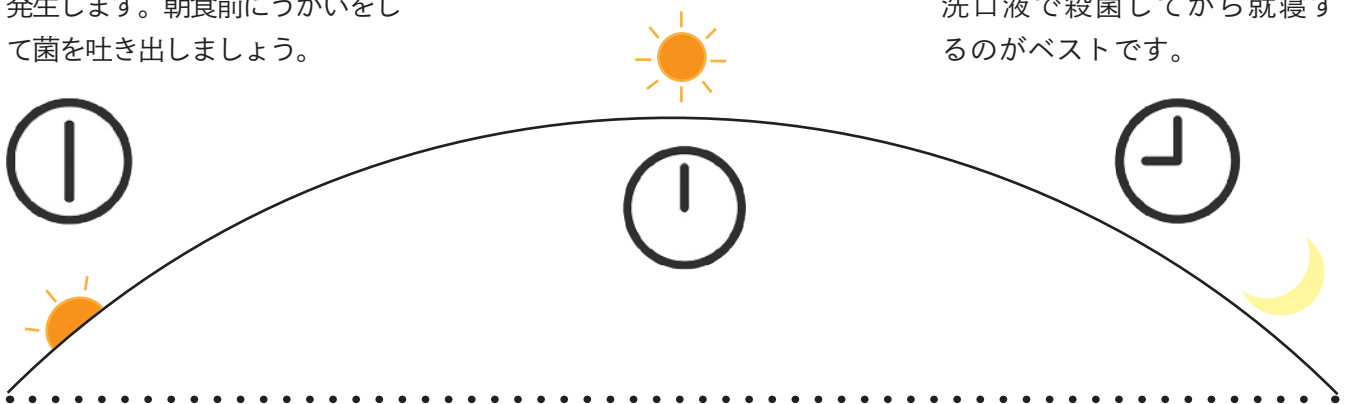
うがいだけでも効果あり

歯ブラシでみがくのが理想ですが、時間がない場合や、歯みがきをする場所がない場合は、うがいをして食べかすを減らすだけでも効果的です。うがいを行うことで酸性に偏った口中がより早く中性に戻ります。

夜

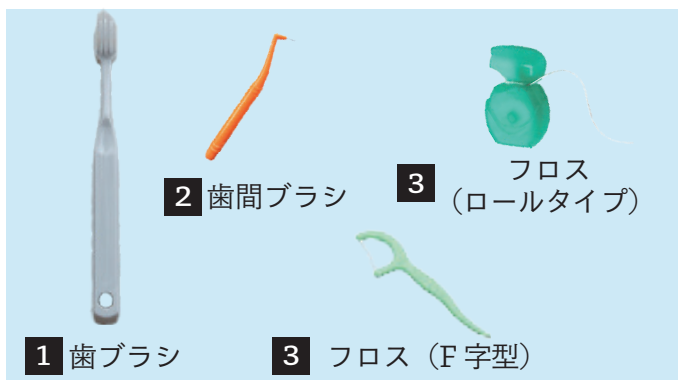
1 日の中でいちばん大事

就寝前に口の中の細菌を減らすことが大切です。就寝前は歯ブラシを必ず使いましょう。さらに歯間ブラシやフロスを併用するのがおすすめです。歯ブラシでブラッシングしてから歯間ブラシなどを使い、洗口液で殺菌してから就寝するのがベストです。



歯ブラシだけじゃ足りない？

歯間ブラシやフロスを活用して歯垢の除去率をアップ！



1 歯ブラシ

毛先が開くとみがき残しが出てしまいます。1 カ月に 1 本を目安に取り替えましょう。

2 歯間ブラシ 歯間が広い人向き

歯のすき間に入れて、2、3 回やさしく往復させます。

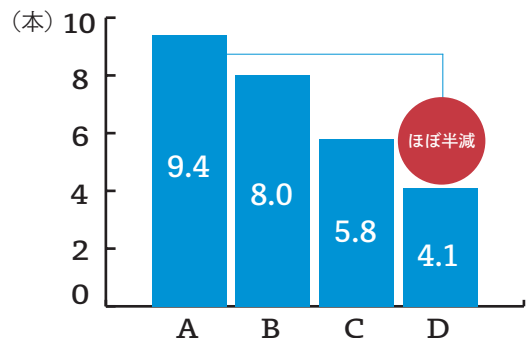
3 フロス 歯間が狭い人向き

歯のすき間に入れて、歯の側面に沿わせるようにやさしくこすります。ロールタイプまたは F 字型や Y 字型、使いやすい方をお選びください。詳しくは、かかりつけの歯科医院で指導を受けることをお勧めします。

フッ化物洗口とは

フッ化物（フッ素）を溶かした液で、ブクブクうがいをする安全で効果的なむし歯予防法です。茨城県では保育園・幼稚園や学校での実施拡大を図っています。

フッ化物洗口経験別高校 2 年生一人平均むし歯数 (本)



A：洗口経験なし

B：未就学～中学を中心に 1～5 年間洗口

C：小学校を中心に 6～9 年間洗口

D：4 歳～小中学の 11 年間洗口

出典：小林 他．口腔衛生学会雑誌 43. 1993

歯と口を守る心強い味方

かかりつけ歯科医を活用しよう

かかりつけ歯科医とは？

…一人一人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。

歯科医院で受けられること

歯科健診

歯石の除去

細菌のかたまりである歯垢は放っておくと歯石となり、歯みがきでは取れません。

「スケーラー」という専用の器具や機械で除去します。

歯みがき指導

歯面清掃

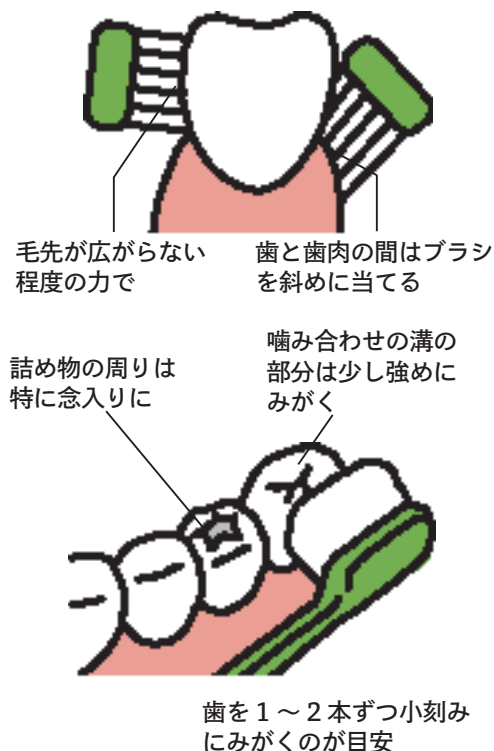
専用の器具を使い、自分ではみがきにくいところを清掃します。むし歯や歯周病の予防と再発防止が期待できます。

口腔がん・口内炎など 口の中の粘膜の病気チェック

健康づくりのための問診

患者さんの全身の状態に応じた問診のほか、健康相談などを行います。

効果的なみがき方



歯と口の健康に自信のあるみなさん

ぜひご応募ください

①令和7年度茨城県親と子のよい歯のコンクール

対象者：満3歳～6歳（平成31年4月2日から令和4年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児）の子どもと母親または父親

②令和7年度8020高齢者よい歯のコンクール

対象者：昭和20年3月31日以前の生まれ（80歳以上）で自分の歯を20本以上保っている人（治療ありでも可）

①・②共通

応募期間／7月18日〆必着

※応募方法など詳しくはこちらから▶

関歯科医師会 TEL 029-252-2561



「歯の何でも電話相談」

▶入れ歯のこと、お子さんの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭、顎関節症、歯周病、料金のことなど歯に関する悩みや質問について無料で応じます。

日時：6月8日回 午前9時30分～午後0時30分

受付電話番号：TEL 029-823-7930 相談員：歯科医師（4人）

関（一社）茨城県保険医協会 TEL 029-823-7930

口腔がん・成人歯科健診を受けましょう

▶市では、石岡市歯科医師会の協力で口腔がん・成人歯科健診を実施しています。歯科医師による診察や歯科衛生士による歯みがき、入れ歯の手入れ、舌の清掃、お口の体操、だ液腺マッサージなどのアドバイスが受けられます。

対象者：18歳以上の市民

料金：無料

日時：7月9日（水）・10日（木）

午前9時～11時

会場：八郷保健センター

定員：1日につき45人

※定員になり次第締め切ります。すでに受付を開始しています。お早めにお申し込みください。12月には石岡保健センター会場で健診があります。

申込先：八郷保健センター TEL 43-6655