

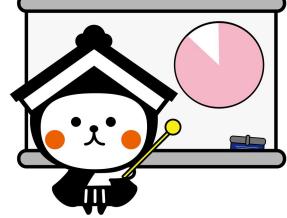
成長期の皆様へ



6月4日～10日

歯と口の健康週間

今日からはじめよう けんこう 生活



皆さんの歯と口は健康ですか？ 歯をむしばむ生活習慣をチェックしてみましょう！

- 甘いお菓子をよく食べる。
- 甘い飲み物で水分補給をしている。
- 食後、歯みがきをする習慣がない。
- 口で呼吸をしている。
- 痛くなるまで歯科医院には行かない。

せいかつしうかん

チェック項目が多いほど

要注意！！！

今すぐ生活習慣を見直して、
自分の歯を守りましょう！



ししゅんき しにくえん

思春期歯肉炎を知っていますか？

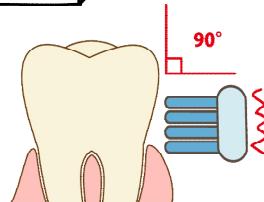
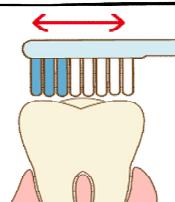
思春期は、ホルモンバランスの変化により、歯周病菌が急に増えます。

歯肉が赤く腫れたり、出血しやすくなったりといった歯肉炎の状態が続くと、近い将来「歯周病」

になり、最終的に歯を失う可能性が高くなります。歯を失う病気のツートップ「歯周病」・「むし歯」の根本原因は、歯の表面に付着したプラーク（歯垢）すなわち細菌の塊です。プラークの中には歯肉に炎症を起こす歯周病菌、歯を溶かすむし歯菌がいます。プラークはうがいで取れませんので、毎日の歯みがきが大切です。

しにくえん

歯肉炎・むし歯を防ぐ歯のみがき方



歯の溝は少し力を入れて動かす。

- ・根元に90度の角度で歯ブラシを当てる。
- ・小刻みに歯ブラシを動かし10～20回こする。
- ・次の歯も1本ずつ優しくみがく。

歯肉炎がある場合は、45度に歯ブラシをあてる。

しにくえん

歯肉炎・むし歯を防ぐ5つの習慣

①正しい歯みがきをする

- ・毎食後みがき、寝る前は特に丁寧にみがく。
- ・自分に合ったみがき方を歯科医院で教わる。
- ・手鏡で歯ブラシのあて方を確認する。

②食事(間食)の時間を決める

- ・甘い物のダラダラ食べ・飲みをしない。

③よく噛んで唾液を出す

- ・唾液には殺菌作用や、歯を修復する効果がある。

④口呼吸をしない

- ・口呼吸の場合、口の中が乾燥して、殺菌作用等が低下するので注意する。

⑤歯科受診をする

- ・痛み等の症状がなくても定期的に受診する。
- ・学校歯科健診でチェックが入った場合、早めに受診する。

栃木市 健康増進課 健康づくり係 TEL 0282-25-3511



早めに治そうね