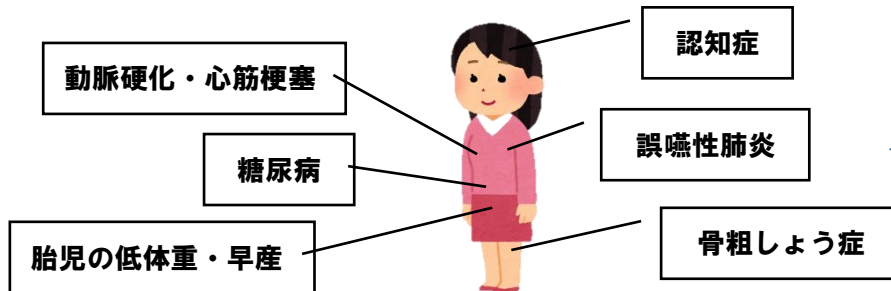




あなたのお口、本当に大丈夫！？

① 30歳を超えると80%以上の人が歯周病に罹患している！？

- 歯周病を放置すると歯はグラグラになり、最終的には抜けてしまいます。
- 一度歯周病になると、いくら自分で歯みがきしても治ることはありません。
- 30歳になったら、一度歯科医院で歯周病のチェックをしてもらいましょう。
- 歯周病は、万病のもとです。全身の健康と深くかかわりがあります。



お口の中の細菌が誤嚥や血液を経由し全身へと流れ、疾患を引き起こします。

② 金属の詰め物を付けた歯は虫歯が再発しやすい！？ (7, 8年で再発している研究報告あり)



- お口の中にたくさん金属が入っている人は、定期的にチェックすることをお勧めします。
- 仕事の合間に甘い缶コーヒーを飲む方や、飴玉を食べられる方も要注意です。
砂糖の入ったお菓子を口にするのは1日2回までにしましょう。
- *砂糖の入った飲み物もお菓子を食べるのと同じ効果があるため、1回とカウントしましょう。
- 歯と歯の間が虫歯の好発部位です。1日1回は糸ようじを使用しましょう。

③ 喫煙が重篤な病気の原因になっている！？

- 口腔内にもガンが発生します。喫煙はその口腔ガンの主要な原因の一つです。
- 喫煙は歯周病を悪化させます。



**歯は一生ものではありません。メンテナンスが必要です。
症状がなくても、定期的に歯医者さんにかかりましょう！**

大人のお口の健康情報

いい歯おとなの歯科健診

対象：岩国市民で妊婦さんとR6.3.31までに20・25・30・35・40・50・60歳になる方

期間：R6.3.31まで

場所：指定歯科医院（要予約）

内容：無料で歯科健診・歯垢除去を受けることができます。

お問い合わせ：岩国市保健センター

☎24-3751

無料歯科健診・相談

対象：山口県内に在住の方

期間：11/8～11/14（要予約）

場所：山口県歯科医師会会員の歯科医院
（所定健診票の内容に限る）

お問い合わせ：山口県歯科医師会 083-928-8020

禁煙の相談

かかりつけ医師、薬剤師（無料・禁煙補助剤は実費）、保健センター（無料）、禁煙外来

お問い合わせ：岩国市保健センター ☎24-3751



〈こども編〉

気になるこどもの虫歯予防！

ポイントを押さえて子どもの歯の健康を守りましょう

こどもを虫歯にしたくない。

でも、こどもはなかなか言うことをきいてくれないので大変ですよ！

つぎの予防方法の中から出来ることを少しずつやってみましょう。

**パパ・ママ
こどもの虫歯は
予防できますよ**



① 仕上げ磨きをしましょう

- 歯が生えてきたら歯ブラシで磨いてあげましょう。
- こどもが口の中を触らせてくれないときは、親の口の中をこどもに触らせることから始めるのもいいですよ。
- 1日1回は仕上げ磨きをしましょう。
- 最初は遊び感覚で。歯磨きを始めて半年過ぎ頃にしっかり磨けるように、こどものペースに合わせてゆっくりすすめましょう。

② フッ素を効果的に利用しましょう

- フッ素を定期的に塗ることで虫歯になりにくい歯を作ることができます。また歯の萌え始めた頃ほど効果が高くなります。ただ、汚れが付いた歯にフッ素をつけてもあまり効果がないので、歯ブラシをきちんとすることが虫歯予防の基本になります。

③ おやつを食べ方を工夫しましょう

口の中にずっと甘いものがある状態にしないことが大事！

- おやつは回数を決めて、まとめてあげる。（1日1～2回がベスト）
 - ジュースを水のように飲むのは禁物。
 - しっかり噛む習慣が身に付くように歯ごたえのあるおやつがおすすめです。
- ＊しっかり噛むと唾液が出やすくなり、虫歯の予防につながります。



子どもがじっとしてくれず歯磨きがうまくできないことで、虫歯になってしまうこともあります。

歯が生え始めたらかかりつけ歯科医を持って、定期的に診てもらい、虫歯を予防しましょう。



歯医者さんからのメッセージ
虫歯になってから来るのではなく、症状など何もなくとも来ているですよ。泣いても大丈夫！！

令和5年 岩国地域部会スローガン

「つくろう！元気な身体 ～食・運動・コミュニケーション～」

岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会（岩国地域部会）

今津山手地区自治会連合会/岩国市医師会/岩国市岩国生活改善実行グループ連絡協議会/岩国歯科医師会/岩国歯科衛生士会/岩国市食生活改善推進協議会岩国支部/岩国市スポーツ推進委員協議会/岩国市PTA連合会/岩国市保育協会/岩国市母子保健推進協議会岩国支部/岩国市老人クラブ連合会岩国支部/岩国薬剤師会/岩国幼稚園協会/ウォーク長山/梅が丘第一ラジオ体操会/JA 山口県岩国女性部/生活協同組合コープやまぐち岩国地域組織委員会/月まで歩こう会/七曲ラジオ体操会/山口県栄養士会岩国地域事業推進委員会（50音順）

登録団体募集中！

お問い合わせ：岩国市保健センター 電話 24-3811