

6月4日～6月10日は 「歯と口の健康週間」

保健師からの

ちよつこ

5555555555

担当：設楽

毎日の食事をおいしくとりながら健康な生活を送るためにも、いつまでも大切にしたい自分の歯。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に歯の健康について考えてみましょう。

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が昭和33年から「歯の衛生週間」の名で実施していましたが、平成23年8月の「歯科口腔保健の推進に関する法律」の施行に伴い、歯のみでなく口腔およびその周囲の健康を増進していくことを目的とするため「歯と口の健康週間」に名称変更されました。

歯と口の健康に関する正しい知識の普及、啓発とともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見および早期治療などを徹底することにより歯の寿命を延ばし、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。

●歯みがきの基本

虫歯や歯周病の大きな原因はプラーク（歯垢）です。口の中を清潔に保ち、食後や就寝前の歯磨きで虫歯や歯周病を予防しましょう。口をすすぐだけではプラーク（歯垢）は取り除くことはできません。プラーク（歯垢）は水に溶けないという性質を持っていて、のりのように歯の表面にくっついています。プラーク（歯垢）を取り除くためには、しっかり歯磨きをすることが必要です。歯ブラシの届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

●歯磨きのポイント

① 1日1回は時間をかけて磨くこと！できれば就寝前がおすすめ！

毎食後、すぐに歯磨きができればいいのですが、なかなか難しいと思います。しかし、1日1回でもしっかり正しく歯磨きができていれば、虫歯、歯周病のリスクは低くなります。特に、寝ている間は唾液の量が減少するため、免疫力が低下し、虫歯菌や歯周病菌が活発に活動します。ですから、就寝前の歯磨きは重要です。

② 順番を決めて磨くこと！

歯磨きを行ううえで大切なことは、磨き残しをできるだけ少なくすることと、必要以上に磨きすぎて歯や歯茎を痛めてしまわないようにすることです。そのためには、磨く順番を決め、一筆書きのように磨いていくのがコツです。

③ 鏡を見て、歯ブラシの当たる位置を確認しながら磨くこと！

特に歯と歯茎の境目は汚れの落としにくい所です。自分の感覚だけでは歯ブラシの先がどこに当たっているのかがわかりづらいので、鏡を見て確認しながら磨くようにしましょう。

④ 歯磨き粉をつけ過ぎないこと！

歯磨き粉をたくさん使って歯磨きをすると、泡立ちもよくスッキリ爽快な気分になると思います。しかし、よく磨けていなくても、スッキリするのでよく磨けた気分になってしまい、磨き残しがあっても気づかないことがあります。歯磨き粉は、歯ブラシの半分以下で十分です。

枝きりに
ご協力を



道路に樹木や物がはみ出すと、交通の支障となり思わぬ事故を招く危険があります。

お願い

- ・樹木の伐採や枝払い、倒木の撤去にご協力ください。
- ・車道や歩道に物を放置しないでください。

作業時の注意

- ・電線がある場所での伐採作業は危険です。事前に東京電力やNTTに連絡して、立ち会いのもとで行ってください。
- ・通行車両、歩行者の安全確保と、樹木からの転落などに十分ご注意ください。

問合せ 建設課管理都市計画担当

☎62-1463