

# 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

## 歯と口の健康週間の目的

- 歯と口の健康に関する正しい知識を普及啓発
- むし歯や歯周病等の予防に関する適切なセルフケアの定着
- 早期発見及び早期治療等を徹底

## 令和6年度の標語

歯を見せて 笑える今を 未来にも

食べる



話す

表情を作る



歯と口の役割は、食べる、話すなど様々な役割があります。

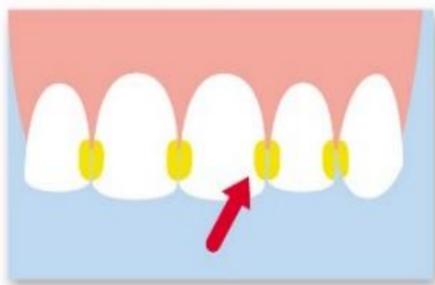
また、歯と口の健康は、全身の健康とも関わりがあることが分かってきており、全身の健康の維持にもとても重要です。しっかり噛めるお口で、人生を豊かに！

呼吸する



むし歯も歯周病も原因はプラーク（歯垢）です。毎日のブラッシングが大切です。

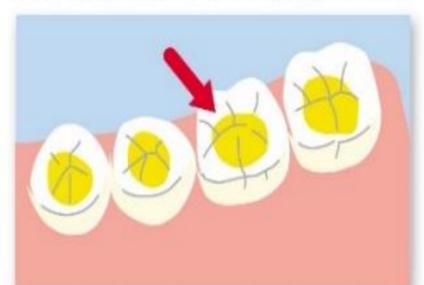
### 1. 歯と歯の間



### 2. 歯と歯肉の境目



### 3. 臼歯の咬み合わせ部分のミゾ



プラークが残りやすい部位

- 歯と歯肉の境目・歯と歯の間を意識して優しく磨きましょう。
- 歯の形に合わせて、1本ずつ丁寧に磨きましょう。
- ★歯ブラシの毛先が届きにくい所はデンタルフロスや歯間ブラシで！

かかりつけの歯科医院はありますか？  
定期的に歯医者さんに行こう！

- むし歯や歯周病などの早期発見・早期治療
- 自分のお口にあったセルフケアの方法を知ることができる
- 専門的なお口の清掃



## 歯の健康セルフチェック

### 歯周病

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯を磨いた後歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび形になっている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきからウミが出たことがある

チェックが1～2個

▷歯周病の可能性あり。歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう

チェックが3～5個

▷初期あるいは中程度歯周炎以上に歯周病進行のおそれあり。早めに歯科医師に相談しましょう。

### むし歯

- 口の中にむし歯がある
- 冷たいものを飲むと、しみる歯がある
- 歯が抜けたままの箇所がある
- 歯の表面が汚れている
- フッ素入りの歯みがき剤を使用していない
- 毎食後、歯を磨いていない

1つでもチェックがあれば歯科医院で健診を受けましょう。

参考：8020推進財団

かかりつけの歯科医院を決めて定期的に受診し、お口の健康を守っていきましょう！

いつまでもおいしく食事をしましょう！めざそう8020（80歳で20本以上の歯）！