



食事や会話を楽しめる豊かな人生を送るために、歯は大切な宝物。むし歯と歯周病予防につとめ、生涯自分の歯を20本以上保つことをめざしましょう。

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1172



保戸野保育所で

むし歯と歯周病 防いでニッコリ

子どもの歯編



秋田市の三歳児健診における、むし歯のある子どもの割合は四三・三%で、半数弱の割合。また十二歳の子どもは一人平均三・二七本のむし歯があり、国平均の二・九本を上回っています。小さいころからよい歯みがきの習慣を身につけ、適切な時期に歯医者さんにかかり、むし歯を予防しましょう。

むし歯予防のポイント

おやつは一日一〜二回、時間と量を決めて食べましょう。食後はきちんと歯をみがきましょう。小学校低学年までは、保護者の仕上げみがきも忘れずに！
就寝中は、口の中の自浄作用が低下します。夜の歯みがき後は

水かお茶を飲みましょう
おとなの歯編

大人の歯は全部で二十八本親知らずを含むと三十二本(あり)ますが、六十歳代以降になると急速に歯を失う傾向にあります。

自分の歯が二十本以上あると、ほとんどの食品を食べることに支障がありません。むし歯予防、歯周病予防につとめ、生涯自分の歯を二十本以上保ちましょう。

歯や口の中に悩みがあっても、忙しいことを理由に、歯科医を受診しないかたが多くいます。自分の歯の健康状態を知り、適切に歯科を受診しましょう。

歯周疾患予防のポイント

歯みがきで歯垢の除去
歯石の除去。定期的に歯科医を受診し、歯の掃除をしてもらいましょう

歯周疾患の早期発見・早期治療
喫煙はお口の抵抗力を弱めるので、禁煙をおすすめします

お口の中のケアが大切

食べ物をよくかむことで、口の病気を防ぐ「ボケの予防」、消化がよくなり、楽しく食事ができる」などの効果があります。

うがいや歯みがきのほか、歯科医師が専門的に行う口腔ケアがあります。お口の中への気づかいで、病気の予防、栄養の摂取、生きがいなどのQOL(生活の質)の向上をはかりましょう。

歯周疾患検診

歯の喪失予防のため、節目検診として今年度40歳、50歳になるかたを対象に行います。対象となるかたには、6月末ころ受診券をお送りします。

実施期間 7月から10月まで

実施場所 受託医療機関

検診料 500円

問い合わせ 保健予防課

☎(883)1172



お口のチェック、
妊婦さんも忘れずに

清水歯科クリニック
清水真木雄先生

四月から妊婦歯科健診が始まりました。妊娠中はホルモンのバランスの変化などで、歯の病気が発症、進行しやすく注意が必要です。それに、妊婦さんが歯の病気を放置しておくとお腹の中で赤ちゃんが十分に大きくなれない場合もあります。ご自身と赤ちゃんのために、妊娠初期に健診を受けましょう。

また、成人の八十歳がなっている歯周病は早期発見、早期治療が重要です。一度正しい歯みがきの指導を受けてみてください。一年に一度、お口のチェックも忘れずに！



「妊婦歯科健康診査」
「2歳児歯科健康診査」
育児コーナーに載っています