

歯科衛生士の
仲野さんに
聞きました！

予防歯科のポイント

- ①よく噛むこと ②歯磨き ③定期健診



(一社) 埼玉県北足立歯科医師会
歯科衛生士 仲野氏

一人ひとり口腔内はさまざまです。歯ブラシの選び方、当て方を歯科医院で教えてもらい、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助具も活用しましょう。

自分の口で食べることが日々のエネルギーとなり、会話をすることで社会活動にもつながります。

年代別ポイント

定期的に健診を受けることが重要です！



お子さん

- 歯磨きをする習慣付け
- だらだら食べたり、飲んだりしない
- 大人による仕上げ磨き



成人の方

仕事が忙しくなり、歯磨きが自己流に。デンタルフロスなどの補助具を使って丁寧な歯磨きを。



高齢の方

- しっかり噛んで、体力をつける
- 口周りの体操を行う
- 力を入れずに正しい歯磨きをする
- 入れ歯も定期的に調整を行う

フッ素で歯を守ろう！

フッ素とは、ミネラルの一種です。にんじん・緑茶・海藻・みそ・みかんなど、身近な食べ物に含まれていて、通常の使用では有害性はありません。最近では、歯磨き粉にフッ素が含まれているものが多いです。

大人は、毎日の歯磨きと定期的に健診を受けましょう。

子どもは、歯のエナメル質が薄いため、6か月ごとにフッ素を塗布しましょう。

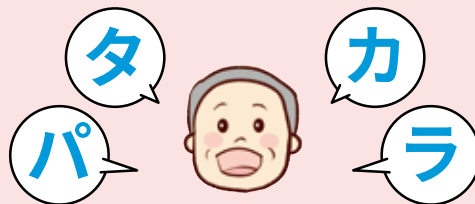
フッ素の働き

- 歯の質を丈夫にする
- 口の中の細菌の働きを弱める
- でき始めのむし歯を治すことができる



パタカラ体操〈目安:10回〉

「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音して、舌をはじめとしたお口の筋肉を鍛えましょう。



舌のトレーニング〈目安:3回繰り返す〉

- ① 口を大きく開けて、舌をできるだけ出す
- ② 上唇を舌先で触る
- ③ 左右の口角を舌先で触る



町で行っている主な事業

☎ 健康増進課（保健センター） ☎ 720-5000

妊婦歯科健診



安定期に入った妊婦の方が対象で、2か月に1回開催しています。「母親学級」では、歯科衛生士による妊娠期の歯の手入れ方法や赤ちゃんの歯についての講義を行っています。（要事前予約）

フッ素塗布



フッ素塗布を希望する未就学児のお子さんを対象に開催しています。（塗布間隔は6か月）偶数月に実施していて、費用は1,430円です。（予約不要）

乳幼児健康診査



1歳6か月児と3歳児を対象に歯科健診を行っています。虫歯がないかのチェックと相談ができます。希望者には、歯科衛生士が歯磨きの指導を行っています。

フレイル対策事業



歯科衛生士と町保健師でサロンなどに出向き、お口の健康について講座を行っています。埼玉県では、令和6年度中に76歳または81歳を迎える方を対象に、無料で「健康長寿歯科健診」を行っています。詳しくは、本紙12ページをご覧ください。

☎ 保険医療課 ☎ 2175

上記のほかにも、幼稚園での歯科教室や歯周疾患検診などを行っています。幼少期から歯とお口の健康づくりに関心を持ち、日ごろの口腔ケアや定期的な健診を受けましょう。健康な歯を残すことは全身の健康につながります。80歳で20本の歯を残す **8020** をぜひ、達成しましょう！



8020よい歯のコンクール

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われてしています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて8020運動が始まりました。

☎ ・町内在住で、令和6年4月1日現在、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方
・当コンクールで表彰経験がない方

実施方法 ▶ 北足立歯科医師会の会員診療所で口腔内診査
※ 歯科医院に事前予約のうえ、受診してください。
※ 北足立歯科医師会の会員診療所が不明な方は、お問い合わせください。



令和5年度は21名の方が表彰されました。

主催 ▶ (一社) 埼玉県北足立歯科医師会
審査締切 ▶ 8月9日(金)

※ 後日表彰式を行います。日程などは、対象の方にお知らせします。

☎ 北足立歯科医師会口腔保健センター
☎ 048-596-0275