

目指せ！健康あいらんど久米島

健康な毎日は、健康なお口から

～ 歯の健康を保つためのセルフケアとプロフェッショナルケア ～

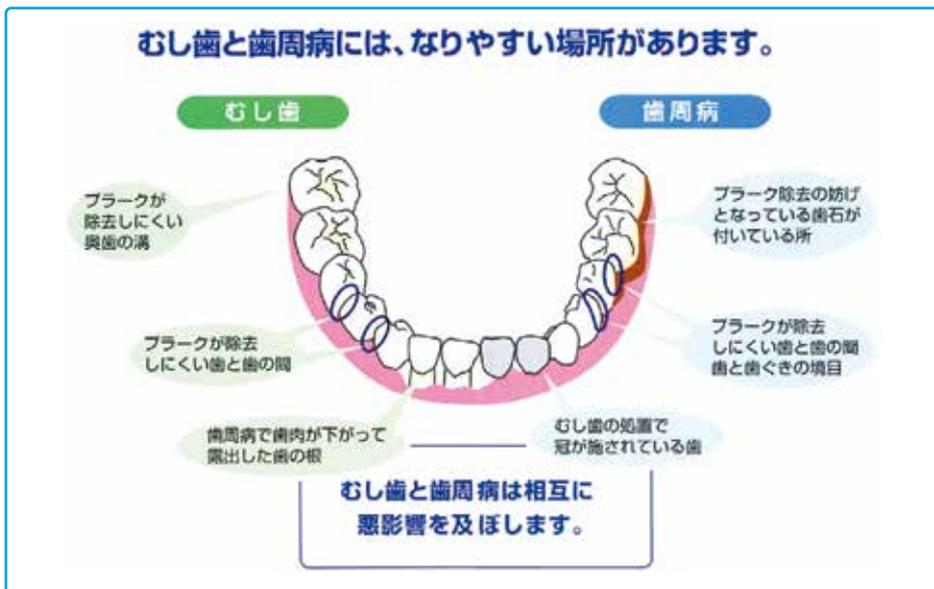
これまでむし歯や歯周病の原因についてお知らせしてきました。今回は、予防についてお伝えします。

〈セルフケア〉 毎日の自己管理に

むし歯・歯周病予防の第一歩 毎日の歯みがきで、きちんと歯垢（プラーク）を取り除くことです。

正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- フッ素入り歯磨き剤を利用している
- 歯のすき間もきれいにしている（デンタルフロスや歯間ブラシの利用）



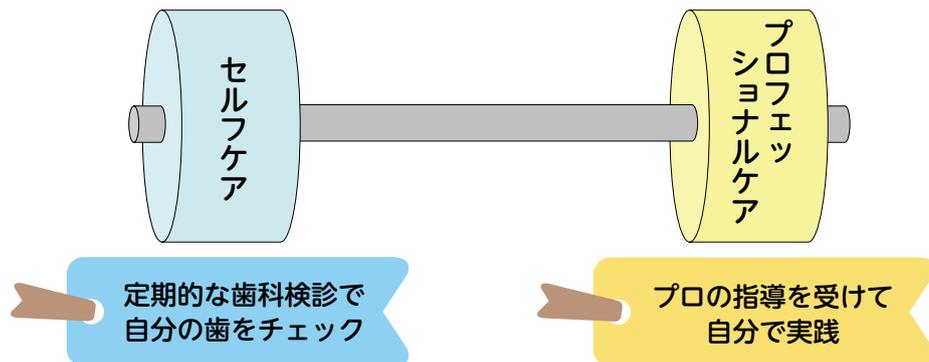
*規則正しい生活リズム（睡眠・食事）、よく噛んで食べる、ストレスをため込まないことも大切！

〈プロフェッショナルケア〉 定期的な歯科検診と歯のクリーニング

歯石の除去：歯垢が少しずつ固まったものが歯石です。歯石は菌のすみかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。歯石は歯ブラシでは落とせません。3か月～6か月に一度、定期的に歯科医院で歯石を除去してもらいましょう。

自覚症状が出る前に：腫れや痛みなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科検診や歯科衛生士によるチェックや歯のクリーニングを受けましょう。

プロによるアドバイス：正しい歯みがきの指導や、歯と口の健康を守る生活習慣のアドバイスがもらえます。



出典：厚生労働省（歯の健康）

問い合わせ先 久米島町役場 福祉課 健康づくり班 電話：985-7124