



口の健康は全身の健康につながっています！

健康づくりを応援するページ **へるす アップ**
むし歯を予防しよう！～歯は一生の宝物～

問/健康づくり課
 ☎465-8611



むし歯とは、口の中にある細菌が、私たちが口にした食べ物や飲み物に含まれる糖분을栄養にして酸を作り出し、その酸で体の中で最も固いと言われている歯を溶かした状態のことです。そのため、細菌の栄養となる糖分の摂取が多かったり、歯磨き等で細菌を除去できなかったりした状態が長く続くとむし歯になります。



つまりむし歯になりやすい人とは

- 糖分を頻繁に摂る人
 - ・だらだら食べる習慣がある…
 - ・甘い飲み物をちょこちょこ飲んだりキャンディ等をなめる習慣がある…
- 歯磨きでうまく細菌を取れていない人
 - ・歯磨きを食後にしていない…
 - ・磨いていても磨き残しがある…



むし歯を予防するには

ポイント1 糖分をだらだら摂るのをやめよう!!

- ①食事やおやつを食べる時間を決める
- ②飲み物の中の糖分に要注意！
甘い飲み物には目に見えない糖分が多く含まれています。ちょこちょこ飲む習慣は要注意です。

糖分なし	糖分の多い飲み物		
水・お茶	スポーツ飲料	果汁入り飲料	乳酸菌飲料

ポイント3 やっぱり大切!! 定期的な歯科受診

むし歯になっても初期の段階で見つければ、大事な歯を守ることができます。専門的な目でむし歯がないかチェックしてもらいましょう。



ポイント2 細菌を取り除こう!!

- ①食べた後歯磨きをしよう

歯ブラシ選びのポイント

- 一般的には、
 - ・小さめヘッド（ブラシの部分）
 - ・毛のかたさは「ふつう」
 - ・柄の部分や毛先がまっすぐなシンプルな形が使いやすい
- 自分に合う物を歯科医や歯科衛生士に相談するのもいいですね！



- ②磨き残しが多い所(=むし歯になりやすい所)を意識して磨こう

磨き残しが多い所

- ・奥歯の溝⇒歯ブラシの毛先でかき出す
 - ・歯と歯ぐきの境目⇒境目に対して90°に歯ブラシをあてて、横に細かく磨く
 - ・歯と歯の間⇒フロス・歯間ブラシを使う
- ☆磨き終わったら舌でツルツルしているかチェック！



健康あさか普及員活動報告

〈健康あさか普及員数：367人(平成31年1月末現在)〉
 平成30年11月23日(金・祝)に「第32回朝霞市健康まつり」をわくわくどーむで行いました。当日は、多くの来場者があり、「絵本の読み聞かせ」や「吹き矢コーナー」等で普及員が活躍しました。
 平成30年12月15日(土)のASA健康ラウンジでは、「クリスマス音楽ライブ」と普及員による特別講座「健康な毎日はお片づけから」を行いました。気持ちも清々しく、前向きな気持ちになれたラウンジとなりました。
 ※健康あさか普及員の詳細は、<https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/24/kenkouplan21.html>
 ※フェイスブックでも活動のお知らせや報告を行っています。「朝霞市健康づくり課フェイスブック」で検索してみてください。

