

**セルフケア**  
毎日のお手入れ編

# お口は全身の健康の入り口

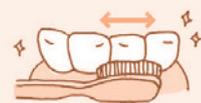
歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯や口のトラブルは糖尿病や肥満、認知症など身体にも関係します。お口のトラブル予防には歯みがきが最も重要です。毎日の歯みがき、振り返ってみませんか？

## ① 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆を持つようにしましょう。



## ② 歯と歯ぐきのさかい目



汚れが残りやすい場所です。毛先を当てるときは軽い力で、小刻みにみがきましょう。

## ③ 歯の内側

歯の内側はみがき残しが多いため、順番を決めてみがくと良いです。

## ⑤ 歯みがきは鏡を見ながら

歯の汚れやみがけていない場所に気づくことができます。



## ④ 歯と歯の間

効果的に汚れを取り除くために、歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



## ⑥ しっかり歯みがきは寝る前

理想は毎食後に歯みがきをすることです。特に寝ている間は唾液が減り、口の中に食べかすが残りやすいので、夜寝る前にはしっかりと歯みがきしましょう。

## ⑦ 子どもには仕上げみがき

乳幼児～学童期はきちんと歯みがきをするのが難しい時期です。大人が仕上げみがきをしてあげましょう。高学年になっても時々はみてあげると良いですね。

## ⑧ いくつになってもお口は清潔に

歯や入れ歯などお口の中を清潔にすることが誤嚥性肺炎の予防になります。



## プロフェッショナルケア編

- ・定期的な歯科健診
- ・歯石の除去
- ・歯みがき指導



プロフェッショナルケアも取り入れ、食事を楽しみながら健康な生活を送りましょう。

## 無料予約制

## 大人の歯の健診

日程 9/15(木) 10/13(木)  
会場 11/17(木) 12/15(木)  
保健センター

受付時間 午後1時30分  
～3時30分



詳しくは市ホームページへ!!



## 健康あさか普及員活動レポート

8月4日(木)に「ASAKA 健康ラウンジ」を実施し、ミニ講話で歯科衛生士による「ブラッシング法と口腔体操」を行い、オーラルフレイルや歯周病について学びました。普及員の皆さんと日々のお口のケアの意見交換を行い、「歯間ブラシを使っている」「かかりつけ医で相談している」などの声がありました。

※健康あさか普及員の詳細は、市ホームページをご確認ください。

<普及員数：418人(令和4年7月末現在)>

