



## 歯・口腔

いつものケアにちょこっとプラスして、  
歯と口の健康を守ろう！

歯が多く残っている人は、生活習慣病や認知症などの発症が少なく、健康寿命が長いことが分かっています。

歯を失う2大要因のむし歯と歯周病は、毎日のケアで予防できます。

ポイントは**セルフケア**と**プロフェッショナルケア**の二刀流！

評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)
60歳で24歯以上 自分の歯を 有する人の割合	84.8%	90.0%

### セルフケアのススメ① むし歯・歯周病にならないために

#### 歯みがきのポイント

- ① 1日2回以上みがく
- ② 就寝前の歯みがきは必ず

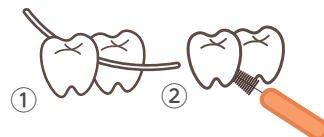
就寝中は、口の動きや唾液が  
少ないので細菌が増えやすい

- ③ 歯ブラシは1か月を目安に交換
- ④ 力をいれずに小さく動かす



#### デンタルフロスや歯間ブラシを プラスして汚れ落ちアップ！

- ① 歯と歯の間にフロス
- ② 歯と歯肉の境目に  
歯間ブラシ



忘れずに！

舌のケア

入れ歯の  
お手入れ



#### フッ化物配合の歯みがき剤を正しく使おう

～選び方と使い方をマスターしてむし歯予防効果アップ！～

##### 効果的な使い方

- ① **年齢にあった量と濃度**を使う
- ② 歯みがきの前にぶくぶくうがいをする
- ③ 2分以上歯をみがく
- ④ 歯みがき剤を軽くはき出し、うがいは**少ない水で**  
(ペットボトルのキャップ1杯程度)
- ⑤ 歯みがき後、1～2時間は飲食を控える



年 齢	使う量	適切なフッ化物濃度 (ppmF)
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm)	900～1,000
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度)	900～1,000
6歳～成人	歯ブラシ全体 (1.5～2cm)	1,450～1,500

4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月1日)

### セルフケアのススメ②

#### お口を動かして、食べる・話す力を保とう！

口の中は、歯以外すべて筋肉です。使わないと衰えるので、よく口を動かしましょう。おしゃべりや早口言葉、カラオケも効果的！

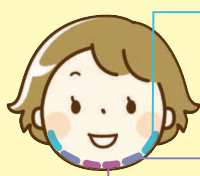
##### ～舌体操～ 各5回ずつ



##### ～ぶくぶく・ガラガラうがい～



##### ～3つの唾液腺をマッサージして口のうるおいをキープしよう！～



- ① **耳下腺** 上の奥歯のあたりを円を描くようにグルグル押し回す(10回)
- ② **顎下腺** 親指で耳下から顎下へ向かって5カ所くらい順番に押す(各5回)
- ③ **舌下腺** 親指を顎の真下へあて、舌を突き上げるように押す(10回)

### プロフェッショナルケアのススメ かかりつけ歯科医を持とう！

定期的に歯科を受診しましょう。  
**早期発見！早期治療！**が大切です。

郡山市の歯周疾患  
検診は受診無料！  
対象年齢になったら  
受けに行こう！

※対象年齢はP9をチェック



#### 40歳で半数以上が歯周病!?

40歳で歯周疾患検診を受けた人のうち、  
なんと約6割の人に歯周炎が  
見つかっています。  
(2022年度郡山市歯周疾患検診結果)

