



歯・口腔

いつものケアにちょっとプラスして、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

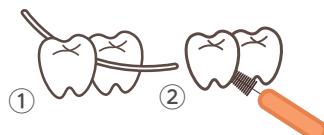
歯みがきのポイント

- 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！



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

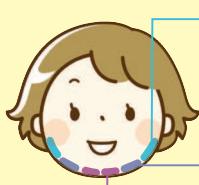
4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月1日)

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！



～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 頸下腺 親指で耳下から頸下へ向かって5カ所くらい順番に押す(各5回)
- ③ 舌下腺 親指を頸の真下へあて、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)

