

## “勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

### 8020達成のためにできること

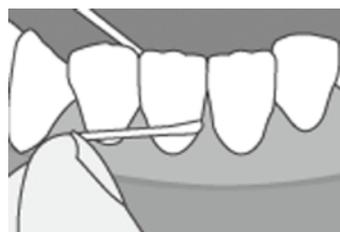
20本の歯があれば、だいたい何でも食べることができます。では、80歳になっても20本の歯を残すにはどうすればよいのでしょうか。一つは、歯垢を減らすための歯みがきです。1日に2回以上歯をみがきましょう。

大人が歯を失う大きな原因である歯周病の予防に効果的な歯みがきは、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当て、細かく動かすみがき方です。強く大きくみがいてしまうと、細かな部分に歯垢が残ってしまいます。

歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にピタッと当てたら、細かくみがきます。可能であれば、歯ブラシは鉛筆を持つようににぎると細かくみがきやすくなります。



歯と歯の間にも歯垢はたまります。その部分の歯垢は歯ブラシだけで取りきるには限界があります。フロスや歯間ブラシを使用すると効果的に汚れを落とすことができます。フロスを使用するときには、コンタクトポイント(歯と歯が接しているところ)がきついで糸をのこぎりのように前後しながらゆっくり入れます。その後、歯の面を上下に2、3回こすります。左右の歯面とも行います。歯と歯の間が広い場合は歯間ブラシを使用します。



歯間ブラシは、歯の隙間に合ったサイズを選びます。ゆっくりと歯間に入れ、前後に動かします。歯間に入らないときは無理に入れないようにします。



定期的に歯科医院に行くことも大切です。そこで正しい歯みがき方法を教えてもらったり、自分では取れない歯石を除去してもらったりします。年に1回以上歯科健診を受けている人は歯が長持ちするという報告もあります。

問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461

1日350g以上の野菜の摂取を目指しましょう！

