



©宮城県・旭プロダクション

# 健康かわら版

令和3年11月発行

No. 131

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

## 歯科健診を受診しましょう！

✓ 食事や会話を楽しみ、心から笑ったり泣いたり、そんな豊かな毎日の生活の活力は、健康な口が担います。

お口の健康は、生涯の宝物です。

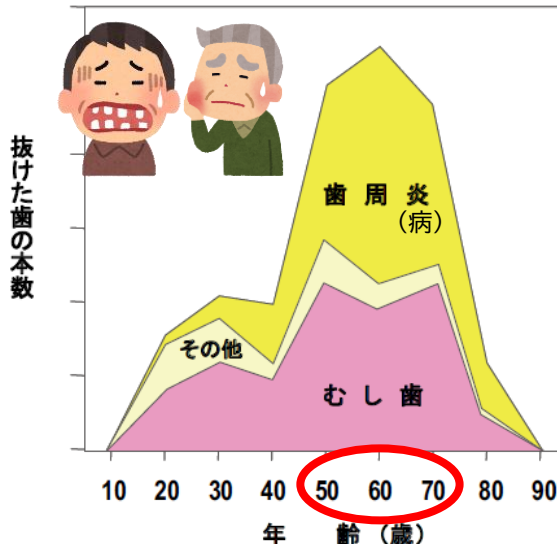
✓ お口が健康でないと、生活の場面で困ることが多くなります。

✓ 歯を失う原因は各年齢を通して「むし歯」があげられますが、50歳代から70歳代にかけては「歯周病」で抜ける歯も増加します。

50歳代からは抜ける歯が多くなります！



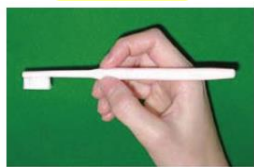
各年齢の歯が抜ける原因（大石ほか、2001）



(宮城県成人歯科健康診査推進ガイド)

## 「お口の健康」をつくるのは自分！

☑ 歯みがきのポイント  
(毎日のセルフケア)



歯ブラシの持ち方は、軽い力で細かく動かすことのできる「ペングリップ」で。

歯垢が付きやすい部位



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

3分以上しっかりと



☑ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受診する



むし歯のチェック	歯ぐきのチェック	ブラッシング指導
歯垢の染め出し	歯垢を取る	歯石を取る
歯科相談	お口の中の粘膜の病気のチェック	

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

