

6月4日～10日は

「**歯と口の健康週間**」です！

今年も  
やってきました！

**歯みがきで丈夫な体の基礎づくり**



- 8020運動を進めよう  
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

(日本歯磨工業会)

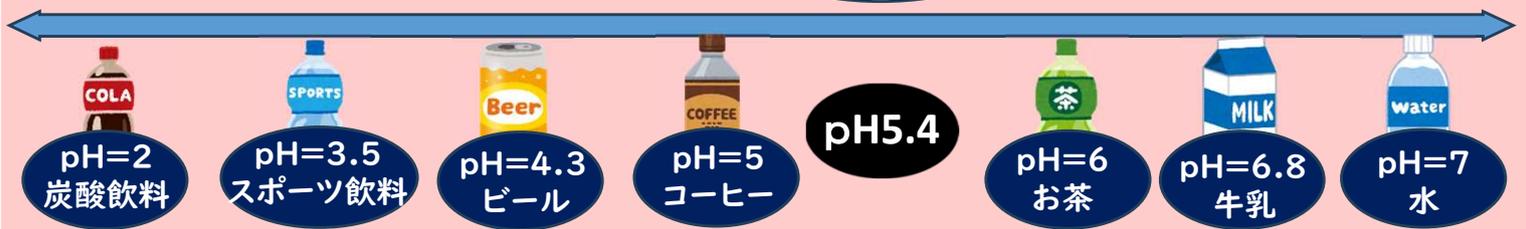
**飲み方を工夫して歯を守ろう!!**

酸性度が高い飲み物や砂糖が入った飲み物はむし歯リスクUP↑

むし歯になりやすい

エナメル質の  
溶けはじめるpH値

むし歯になりにくい



- ◆ 飲み物を選び 回数や量を決めて飲む
- ◆ 甘い飲み物のあとは 水やお茶を飲む

※数値は製品によって  
多少異なります

暑い夏を乗り切るためには水分補給が大事!!  
水やお茶を上手に取り入れながら  
選び方・飲み方を工夫しましょう!

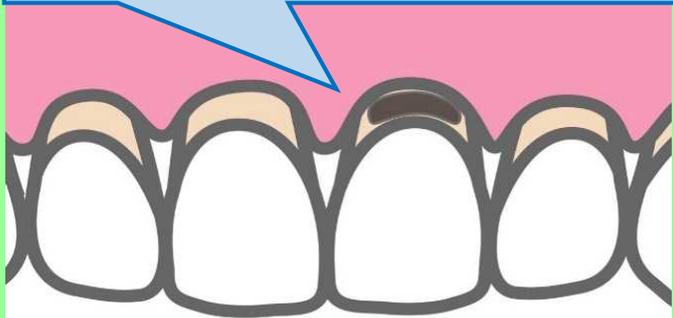




# フッ化物を活用して 自分の歯を守ろう

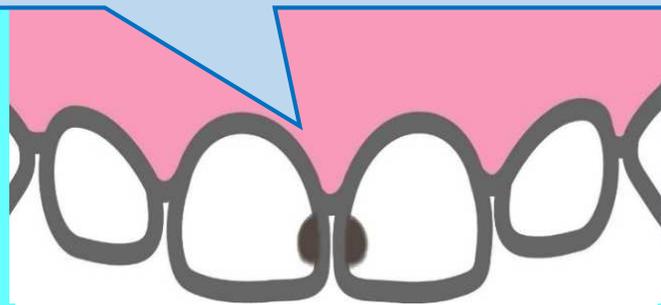
## 歯の根もとのむし歯

- ◆ 歯の根元は歯質が弱く むし歯になりやすい
- ◆ 歯周病によって歯ぐきが下がり 歯の根元にできる むし歯



## 歯と歯の間のむし歯

- ◆ 歯ブラシだけではみがき残しが多いため むし歯になりやすい
- ◆ デンタルフロスや歯間ブラシを併用しましょう



## むし歯の原因とその予防

フッ化物の利用による  
歯質の強化・再石灰化の促進

- ◆ 高濃度のフッ素配合のはみがき剤を使う

歯の質

糖分を含む食品の  
取り方を工夫

- ◆ 時間や量を決める

糖分

むし歯

菌

歯みがき・フッ化物使用  
によるむし歯菌の抑制

- ◆ 歯と歯ぐきの境目を軽い力で丁寧に磨く
- ◆ フロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間を磨く

- ◆ 歯科医院での定期的なメンテナンス

徳島県口腔保健支援センター  
(徳島県健康寿命推進課内)  
TEL 088-621-2220