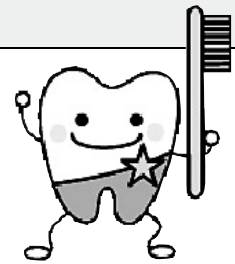


# 6月4日～10日は歯の衛生週間です



甘いおやつなど、砂糖を含む食べ物とむし歯にはとても深い関係があります。むし歯の原因となるのは、「ミュータンス菌」という細菌。この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると、活発に働いて、歯垢を形成します。そして、歯垢の中で「酸」をつくります。むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。

むし歯は、「歯」「歯垢」「糖」の3つの条件がそろったときに発生します。むし歯を防ぐには、歯垢をきちんと除去したり、甘いものを控えたりして、この3つの要因を揃えないようにすることが大切です。食後には歯磨きをする習慣をつけましょう。

また、食べ物をよくかんで食べることによって、唾液の分泌が促進されます。唾液は食べ物の消化や吸収を助けるだけでなく、お口の中を清潔に保とうとする作用があります。また、お口の中の酸性・アルカリ性を中和して虫歯になりにくくすることもわかっています。他にも、食べ物をよくかむことは脳の働きを活性化させる、肥満を予防するなど、全身の健康状態をよくする効果もあります。

## 正しく歯をみがけていますか？

### 歯みがきのポイント！

- ① 「食べたらみがく」が、基本です。
- ② 1本ずついいねいに、「どの歯のどこをみがいているのか」を考えながらみがきましょう。
- ③ 歯ブラシの大きさに注意しましょう。目安は、人差し指と中指の爪2本分です。
- ④ 歯と歯の間の汚れをとることが大切です。  
つまようじではなく、デンタルフロスを使いましょう。
- ⑤ 力は入れすぎず、毛先の弾力を活用しましょう。
- ⑥ 歯ブラシをうしろから見て毛が見えるようになる前に取り替えましょう。

**1年に1回は定期健診を受けることが大切です！**

高浜市では、歯の衛生週間にあわせて「よい子の歯を守る日」を開催し、**歯科健診・歯科相談・フッ化物歯面塗布を無料で実施します（要予約）。**

**ぜひ、この機会にお子さんの歯の健康チェックにお越しください。**

と き	平成21年6月7日(日) 午前9時15分～11時15分 ※予約受付順に当日の受付時間が決まります。
と ころ	保健センター
対 象	満3歳以上で就学前のお子さん（平成15年4月2日～平成18年5月31日生まれ）
内 容	歯科健診・歯科相談・フッ化物歯面塗布・歯みがき指導 ※終わりしだい帰宅できます。 詳細は下記へお問い合わせください。

### 予約・問合せ先

いきいき広場内保健福祉グループ  
☎53-0872

