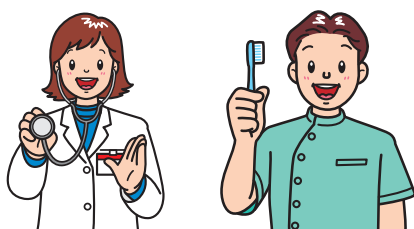


健康

ガ

イ

ド



今月のテーマ

健康で長生きは お口の健康から

6月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
6日(日)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	水田小児科医院 親和町	62-7177
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
13日(日)	池田病院 湖南町	62-5161
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
20日(日)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	土井外科胃腸科医院 中町	62-6305
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
27日(日)	大田歯科医院 大下町	62-7407
	林内科医院 津町	62-6657
	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	松藤歯科 北安徳町	62-7355

※都合により変更することがあります

歯・口腔の健康づくりを通して、県民の健康増進を目的として、「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」が6月4日（虫歯予防デー）に施行されます。よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、肥満予防、脳の発達、がん予防が期待できます。

8020（ハチマルニイマル）運動

80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという8020運動が始まり20年が経ちますが、今では4人に1人が8020達成者です。達成者の多くは、健康状態が良好であることも分かってきています。皆さんも、健康で長生きという目標をお口の健康を通して考えてみませんか。

よく噛んで食べる習慣を

幼児期から学童期にかけては、そしゃく機能（食物を噛み砕く機能）を育てる大切な時期です。食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。硬いもの、食物繊維が多いものなどは噛みごたえがあり、自然と噛む回数が増えます。また、よく噛んで食べることは大人になっても大切なことです。一口30回噛むことを目標に、ゆっくり噛む習慣をつけましょう。

歯磨きと歯科検診

虫歯や歯周病を予防し、よく噛める歯を保つためには、

歯磨きなどのセルフケアに加え、歯科医師、歯科衛生士などの専門家によるサポートも重要です。どんなに丁寧に磨いていても、残ってしまう汚れがあるため、年に1～2回は歯科医師で検診してもらいましょう。

①歯と歯ぐきの境目

②奥歯の後ろ側・奥歯の噛み合う面

③前歯の裏側

歯ブラシだけではなく、デンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシなどの補助清掃用具の活用と、フッ素や殺菌処方が配合された歯磨き剤などの使用をお薦めします

健康テレホンサービス

TEL 095-826-5511
ダイヤルしてみませんか



6月	月	便	秘
	火	腸イレウス（腸閉塞）	
	水	小児の肺炎球菌ワクチン	
	木	角膜潰瘍	
	金	乳児（3歳未満）の口腔ケア	
	土・日	ワクチンによる子宮ガン予防	



歯間ブラシ

歯と歯のすき間に合ったサイズを差し込んでプラークをからめ取ります。歯ぐきのマッサージ効果もあります。



デンタルフロス（糸ようじ）

歯と歯の間のせまい部分のプラークをこするようにして、かき出します。糸だけの物や柄のついた物があります。