



今年度の標語

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

◆おとなもこどもも よく噛むとこんな効果が！



- ▶唾液の量が増える
- ▶食べ過ぎ防止
- ▶胃や腸での消化・吸収を助ける
- ▶むし歯・口臭の予防
- ▶ストレスを解消し、リラックス効果がある
(すっきりしない時はガムを噛むのもOK！)
- ▶やる気、集中力、体力が向上する
- ▶適度な咀嚼^{そしゃく}であごの発育を促す
- ▶脳の活性化や認知症予防
- ▶歯周病予防 ▶生活習慣病予防



【唾液の働き】

消化を助ける、味覚を感じやすくする、
抗菌作用があり風邪などを予防する



これで完璧！仕上げみがき

県で作成している「乳幼児歯みがきハンドブック」は、乳歯の生える前から生え揃う頃までのむし歯予防方法や指しゃぶり、フッ素などの情報がまとまっています。

また、「日本歯科医師会 日歯8020テレビ『知っておきたい！乳歯の歯磨き』」では、動画をご覧になれます。



左記ハンドブックのPDF版



左記動画のホームページ

自宅で過ごす時間が増えて、間食の回数が増えたり、毎食後の歯みがきを忘れてしまいませんか。ちょっとした工夫で、口と体の健康を保って笑顔の花を咲かせましょう。

お子さんや妊婦さんの歯・口について
問▶子ども健康課☎(883)1174

歯と口の健康意識は花まる？ セルフチェックしてみよう！



◆間食の回数が増えていませんか？

おやつは時間や回数を決めて、だらだら飲食しないようにしましょう。甘味飲料(ジュースやスポーツドリンク類)には、糖分が多く含まれているので、飲み過ぎるとむし歯や肥満のリスクが高まります。

◆食後に歯みがきしてますか？

口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザや肺炎などの予防にもつながります。食後は忘れずに歯みがきしましょう。

◆マスクの中で口がポカンと開いていませんか？

口で呼吸すると、ウイルスや乾いた空気が直接体に侵入し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。一方、鼻での呼吸は、吸い込んだ空気の温度や湿度を調節し、鼻毛が異物の侵入を防ぎます。

テレビを見たり、ゲームをしたりしているときも口は閉じるように親子で意識しましょう。

マイナス1歳からのむし歯予防 (妊婦さんとお腹の赤ちゃん)

赤ちゃんへのむし歯菌の感染源は、おもに家族(特に母親)です。妊娠中から家族で口の中を清潔にして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

また、妊娠中はホルモンの影響で唾液が減ります。よく噛むことで唾液の量を増やすことは、口や全身の健康づくりにつながります。

- ひつこく歯を磨く工夫
- ▶小さめの歯ブラシを使う
- ▶顔を少し下に向けてみがく
- ▶こまめにうがいする
- ▶糖分を含む食品の摂取回数を減らす

