

# 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

～ 手に入れよう 長生きチケット 歯磨きで ～

「歯と口の健康週間」ってな～に？

6と4が、むし歯の「むし」と読めることから始まった、お口の健康について考えてみる1週間です。

いつ始まったの？

1928年（昭和3年）に始まりました。約100年も続いています。

野生動物は、年をとったり、戦って歯を失うと、食べ物が食べられず死んでしまいます。人間は歯がなくても生きることができますが、お口が弱ると、栄養がかたより、体も弱ることがわかっています。いつまでも元気でいるためには、丈夫な歯とお口でしっかり食べることがとても大切です。



丈夫なお口をつくるためには

## 1 セルフケア



歯を失う原因は、1位：歯周病、2位：むし歯 です。



どちらもお口のばい菌が原因なため、

「歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ」のセルフケアで、ばい菌を減らしましょう

## 2 歯を強くするフッ素

歯磨き粉、フッ素塗布、フッ化物洗口、いろんな方法で重ね塗りしましょう。

何歳になっても効果があります。続けることが大切です。



## 3 歯科健診・クリーニング

最後に歯医者へ行ったのはいつですか？

何もない時に健診・クリーニングするほうが、費用も安く、痛い思いもせずにすみます。年に1～2回受診できると安心です。



# 小樽市「歯と口の健康週間」啓発イベント



## むし歯予防デー

(小樽市歯科医師会・歯科衛生士会・保健所 の共催イベント)



### 6月 4 日(日曜日)

会場

小樽歯科衛生士専門学校  
稻穂2-1-14  
(電話27-3000)



※駐車場はありません。お車での御来場はお控えください。

内容



☆歯科健診・相談☆  
☆むし歯予防のフッ素塗布☆



※無料です

子どもも大人も、どなたでも参加できます。

是非この機会にお口のチェックを受けてみて下さい