



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！



歯と口の健康習慣とは？

歯と口の健康に関する正しい知識の普及や歯と口に関する病気の予防、それらの病気の早期発見・早期治療により歯の寿命を伸ばすことを目的とした健康ウィークです。

2024年の標語は・・・



「歯を見せて 笑える今を 未来にも」（日本歯科医師会）



「歯を見せて笑えること」・・・当たり前ではない！

日常的に歯を大切にしていかなければ、将来、歯を失ってしまう可能性は非常に高い！

成人の歯の本数は通常28本（親知らずを含めると32本）

日本で80歳になって歯が20本以上残っている人：51.6%

80歳以上になると半分近くの人が複数本の歯を失ってしまう！

歯を失う原因の大半は **「むし歯」と「歯周病」**

「歯周病」とは・・・

細菌の感染によって、歯ぐきや、歯を支える骨などが溶けてしまう病気

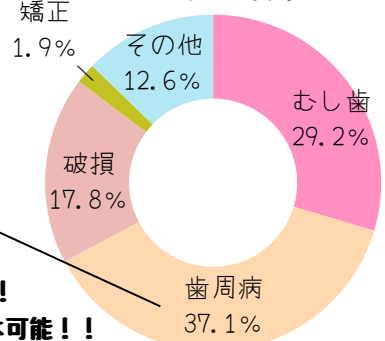
「むし歯」と「歯周病」は正しい歯磨きや定期的な検診等、歯を大切にすることで予防できる！

＝ 歯を失うのを予防することは可能！！

また、歯を失うということはみなさんの笑顔をうばうことにもつながります。

歯や口というのは私たちの生活において大きな役割を果たしており、歯を失うということはこれらの機能が上手くはたらかなくなるということでもあるのです。

歯の喪失の原因



歯と口の働きとは？



かむ、食べる、味わう



飲む、飲み込む



話す、歌う



笑う



楽器演奏

お口の健康チェック

- 歯がズキズキする
- 歯がしみる
- かむと痛い
- 歯ぐきが腫れている
- 歯をみがくと血がでる
- 詰め物、被せ物がとれた
- 歯がかけた、折れた、抜けた
- 歯が動く、グラグラする
- 口内炎ができた
- 口臭が気になる
- 口が開きにくい

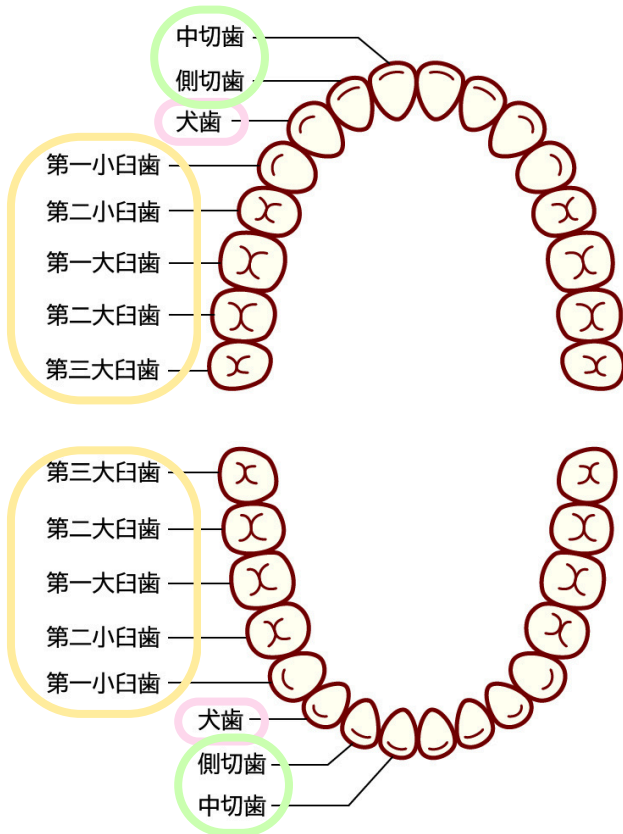
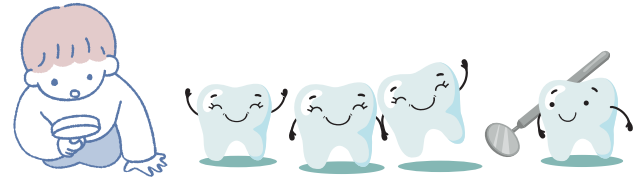


これらの項目に当てはまる場合は歯や口に異常が起きている可能性大！

早めに歯科医院を受診しましょう！

歯の種類と役割

普段、歯みがきをしている手洗い場前に「歯をきれいにみがくコツ」を掲示しています！正しい方法でしっかり歯をみがきましょう！



歯の種類	本数 ※親知らずを除く	歯の役割
臼歯 (きゅうし)	16本	食べ物をすりつぶす
犬歯 (けんし)	4本	食べ物をひきさく
切歯 (せっし)	8本	食べ物をかみきる

しっかりかんで食べよう！

食べる時間が短すぎたり、かまずに食べていたりしませんか？

かまない食事を続けていると・・・

かむ習慣をつくと・・・



かまずに食べていない？チェックしよう！

- 食事が5～10分程度で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- やわらかいものを好んで食べる
- 食べていてもすぐ飲みこむ
- 食べ終わるのが人より早い
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 一人で食べる機会が多い

1つでも 大事!
当ではまる人は**要注意!**
ひとくち30回かむことを意識しましょう!!