



むし歯予防のために フッ化物入り 歯みがき剤を使おう！

フッ化物入り歯みがき剤の量の目安

目安イメージ				
年齢	6か月～2歳	3～5歳	6～14歳	15歳～
歯みがき剤の量	毛先にほんの少し	5mm程度	1cm程度	2cm程度
フッ化物の量	500ppm (泡状歯磨剤であれば1,000ppm)	500ppm (泡状またはMEP歯磨剤であれば1,000ppm)	1,000ppm	1,000～1,500ppm

- ① 自分に合った量の歯みがき剤を使う。
- ② 歯みがき剤のゆすぎは、10ml ぐらいの水で5秒程度ブクブクうがいを1回のみにとすると効果的。
- ③ 歯みがき後は1～2時間程度飲食をしない。

仕上げみがきを保護者が行う場合には、歯みがき剤は仕上げの時に使いましょう

歯の病気予防とケアは、専門家と二人三脚で！

「歯医者」＝「痛くなってから行く」では手遅れ

歯と口の変化は自覚症状がないことが多いので、変化はなくても年1回は**プロのケア**を受け、歯医者で健口な生活を実践しましょう

【参考資料】からだの健康は歯と歯ぐきから／歯とお口からはじめるアンチエイジング(財団法人8020推進財団)
お口とからだの健康「あいうえお」(雲南地区歯科衛生士会)
からだの健康は、歯周病予防から(日本歯科衛生士会)
う蝕予防の実践 フッ化物剤所応用実施マニュアル(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会)

雲南地区歯科衛生士会／島根県雲南保健所 (Tel0854-42-9636)

ホントはすごい！ 秘められたパワーがいっぱい！ 歯とお口のチカラ

歯とお口の健康を保つことは、全身の健康や心の健康にも大きく影響します。

歯と口の健康に秘められたパワー

歯が健康だと
おいしく楽しく食べられる
生活習慣病になりにくい



だ液パワーで
若さと免疫力がアップ

かみ合わせが良いと
顔の表情もイキイキ

日頃のお手入れに取り入れたい「あ・い・う・え・お」

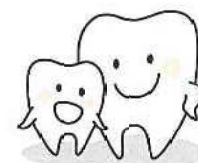
あ 朝、昼、夕食よく噛もう！

い いい歯で長生き！
～子どもも大人も歯周病予防で全身健康

う ぶくぶくうがいでお口の筋力 Up!
～うがいの習慣化と表情筋を動かして笑顔美人に

え 笑顔や会話のお口の運動！
～口の開け閉めを多くしてお口の運動を

お お口は健康の入口です！
～お口の清潔は病気の予防につながる



噛めば噛むほど健康ライフ

かむことの8大効果

ひ 肥満を防ぐ  脳の満腹中枢を刺激して 食べ過ぎを防止する	み 味覚の発達  食べ物本来の味がわかる	こ 言葉を正しく発音  歯並びがよくなり、 キレイな発音になる	の 脳の働きを活発に  脳の血流量が多くなる
は 歯の病気・口臭予防  かむと唾液が増え、 殺菌作用が働く	が がんを防ぐ  かむと唾液が増え、 発がん物質の毒素を消す	い 胃腸の働きを促進する  かむと消化酵素がたくさん 出て、消化吸収を助ける	ぜ 全身の能力向上  よくかむと栄養が十分、吸収 され、ちからがみなぎる

POINT いつもより長めに噛むことを意識しましょう

よく噛むための工夫①

- ★ 食材を大きめに切る、加熱してもやわらかくしすぎない
- ★ きのこや野菜など噛み応えのある食品をとるようにする
野菜や根菜を上手にを使って、自然と噛む回数を増やそう



よく噛むための工夫②

- ★ ゆっくりと時間をかけて食べる
会話しながら楽しむ食事を心がけよう



※個人差がありますので、自身の歯と口腔の状態や年齢によって工夫しましょう

歯周病は子どももかかる生活習慣病

かけがえのない「歯」を失う原因のひとつ 歯周病

- ★ 成人の**8割**がかかる、ごくありふれた病気
- ★ 痛みなどの**自覚症状がなく**、気づかないうちにひどくなっていることも多い
- ★ **手抜き歯みがきと乱れた生活習慣**が、歯周病を起こしたり悪化させる



あなたの生活大丈夫!?

- ①食事は不規則になりがちだ ☐
- ②食後に必ずしも歯をみがくわけではない ☐
- ③タバコを吸う習慣がある ☐
- ④食べ物をよくかまない ☐
- ⑤日ごろ、ストレスを感じることが多い ☐
- ⑥甘いものなどの間食(糖分の入った飲み物を含む)をよくとる ☐
- ⑦野菜類など、歯ごたえのある食べ物はあまり食べない ☐
- ⑧歯をみがかずに寝てしまうことがある ☐

出典：からだの健康は、歯周病予防から(日本歯科衛生士会)

🍀 1つでもチェックがある方

歯周病になりやすい生活をしていることになります。
チェックの数が多いほど要注意!

🍀 今の生活を続けていると...

歯周病だけではなくからだの病気になる可能性も。定期的に歯と口の状態を知り、何に気をつけたら良いか生活習慣を見直しましょう