

北海道歯・口腔の健康づくり 8020推進週間

について

毎年 11月8日から同月14日までが、
「北海道歯・口腔の健康づくり 8020 推進週間」です。



目的 80歳で歯を20本以上維持すること

歯とお口の健康は 健康に生きていく力を支えるものです。
「むし歯」や「歯周病」を予防して健康を保ちましょう。

道民のみなさんに

実践してもらいたいこと

ポイント

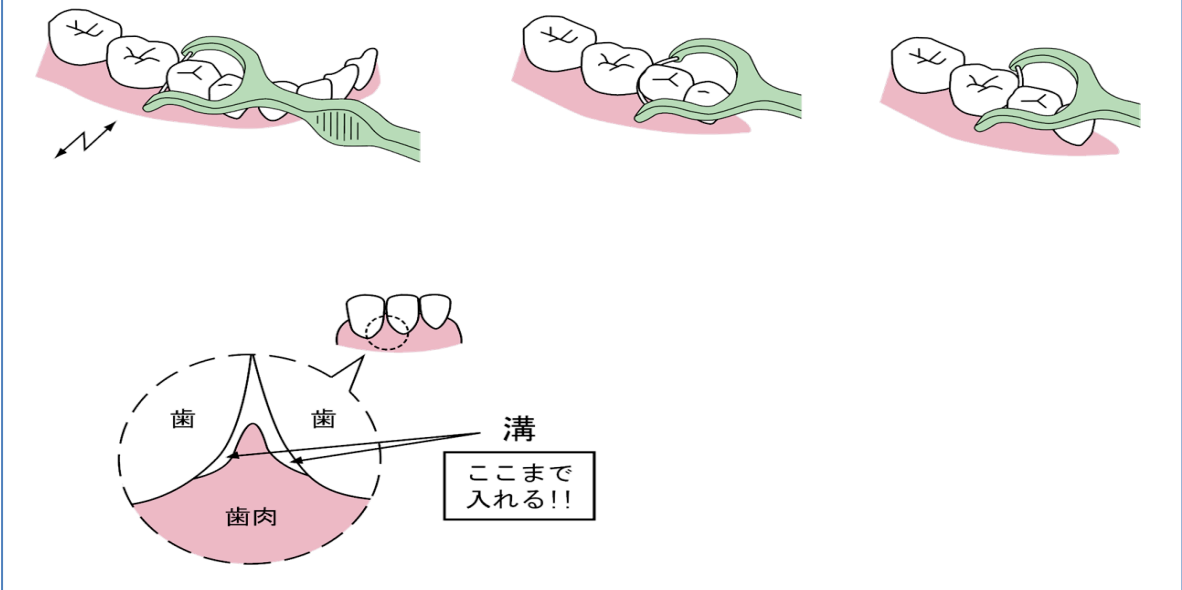
- フッ化物（フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤、フッ化物塗布）を利用してむし歯予防をしましょう。
- デンタルフロス、歯間ブラシ等を使用するセルフケアと歯科医療機関での歯石除去などプロフェッショナルケアで、歯周病予防をしましょう。
- 高齢になっても適切な口腔機能を維持できるよう、かかりつけの歯科医院で定期的に健診や指導を受けましょう。



*デンタルフロス（糸ようじ）



★使用方法



* 歯間ブラシ

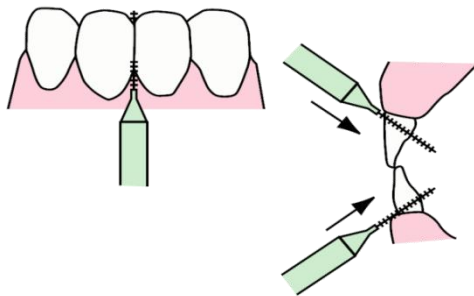
すき間に合ったサイズを選びましょう。



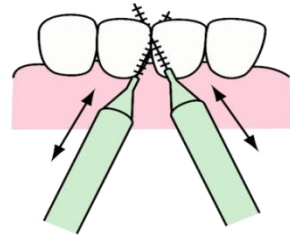
新潟県歯の健康教育実践スライド集より

前歯部

上の歯は、先端部を下に向け、下の歯は先端部を上に向けて挿入します。

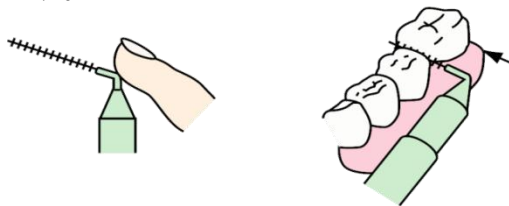


2面ありますので、両方の面を磨きます。

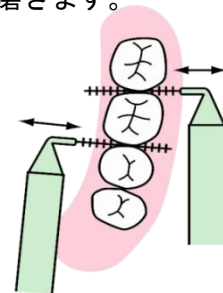


臼歯部

先端部を指で曲げて歯間部に挿入します。



内側（舌側）と外側（頬側）から入れて磨きます。



★使用方法

歯肉を傷つけないように、歯面に沿って挿入し、歯と歯肉の境目に沿わせて2～3回 前後に 動かし磨きます。