

健康と歯のフェスティバル

～第37回 よい歯をつくる親子のつどい～

と き／6月13日(出)

13時45分～15時30分

場 所／市民文化センター

催し物／・歯科医師による無料相談

- ・歯科衛生士による歯磨き指導
- ・フッ素の入った液でブクブクうがい
- ・むし歯のできやすさチェック
- ・歯や口に関するミニ講話
- ・健康機器での測定



5歳児（年長児）

むし歯のない児・治療完了児の表彰

対 象／通園先の幼稚園・保育園の歯科検診でむし歯がなかった年長児、または検診後から6月5日(金)までに治療が完了した年長児

内 容／「5歳児賞状コーナー」で賞状と記念品を進呈します。記念抽選会もあります。

申込み／6月10日(水)までに健康推進課へご連絡ください。

※市内に住んでいて、市外の幼稚園・保育園に通園している年長児も対象です

歯と口の健康週間にちなんだ

図画・ポスター・標語

対 象

〈図画〉

市内に住んでいる年長児と小学生
※年長児は、保護者と合作の作品でも可

〈ポスター〉

市内に住んでいる小中学生と市内の高等学校に通学する高校生

〈標語〉

市内に住んでいる小中学生

応募方法

〈図画・ポスター〉

B3または、四つ切りサイズの画用紙に描いた作品を通園・通学している幼稚園・保育園・学校へ提出してください。

※市外の幼稚園・保育園に通園している年長児は、健康推進課へ提出してください

〈標語〉

書式はありません。通学している学校へ提出してください。

展示期間

6月6日(土)～11日(木)

9時～15時

※8日(月)は休館日です

展示場所

市民文化センター2階展示室

※フェスティバル当日は、1階エントランスホールと多目的ホールホワイエで展示します



© 裾野市

はちまるにいまる 噛むカムケア8020コンクール

対 象／市内に住んでいる80歳以上で20本以上自分の歯がある方（誕生日が昭和10年4月1日以前の方）

内 容／式典で賞状と記念品を進呈します。

ななまるにいまる 7020認定

対 象／市内に住んでいる70歳以上で20本以上自分の歯がある方（誕生日が昭和10年4月2日～昭和20年4月1日の方）

内 容／「7020認定コーナー」で認定証と記念品を進呈します。

8020コンクール・7020認定

5月25日(月)までに、駿東歯科医歯会に会入している市内の歯科診療所で、歯科検診を受けてください。対象の方には、検診を実施した歯科診療所でフェスティバル当日の案内をお渡しします。29日(金)までに式典への出欠を健康推進課へご連絡ください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

～おくりたい 未来の自分に きれいな歯～



© 裾野市

日常の口腔ケアについて

ホワイト歯科医院 歯科医師

勝又 茂 先生

健康文化都市裾野市民の皆様、こんにちは。今回はお口のケアについて、各ライフステージごとの気を付けたい事柄についてお話しします。

歯みがきは、日常生活に根付いた身近なセルフケアの一つです。意識を持ってやることで、より健康的で快活な日々を過ごすことができます。それでは、各ライフステージで、どのようなことに注意してお口のケアをしていったら良いか説明していききたいと思います。



幼児期 ▶▶▶

幼児期は、口の中の常在菌が決まる重要な時期です。親が保有する、むし菌、歯周病菌が伝搬し、将来的なむし歯の発生傾向を定めます。不用意に親が口を付けた飲み物や食べ物を、幼児に与えるのを避けるようにしましょう。乳歯は大人の歯に比べてむし歯の進行が早いです。定期的な健診によって、早期のむし歯の発見、フッ素の塗布による歯の強化で、見守ってあげることが重要です。また仕上げ磨きを習慣化し、磨き残しがないようチェックしてあげてください。

学童期 ▶▶▶

学童期は、子どもの歯と大人の歯が生え変わる時期です。生えたての大人の歯は、カルシウムの結晶が未完成であることからむし歯に成り易いです。歯みがきを自立してできるようになるのもこの時期です。歯科医院で歯磨きの指導を受け上手な歯みがきができるようになりましょう。フッ素の入った歯磨き粉や、毛先の曲がっていない歯ブラシを与え、上手な歯みがきができるようサポートも必要です。

成人期 ▶▶▶

成人期で最も注意したい疾患は、歯周病です。実は歯の喪失の原因の多くは、歯周病です。むし歯で歯を失うより歯周病で歯を失うことの方が多いのです。歯周病菌は全ての方が保有し、条件が揃えば、誰もが発症しうる疾病です。そのため日常での予防意識を高めることが大切です。毎日の歯磨きによる歯垢の除去と、定期的な歯石の除去で健康な歯茎を育てるようケアしていきましょう。

高齢期 ▶▶▶

高齢期のお口の中は多種多様です。多くの方に入れ歯が入っていると思います。入れ歯は天然の歯と比べ噛む能力が20%であると報告されています。入れ歯は人工物であるため時間の経過とともに劣化が進むため、良い状態を維持するために定期的なチェックを受けるようにしましょう。近年は国が8020運動を掲げ、その成果が表われ、歯の多い方が増えてきています。ご自身にあった入れ歯やご自身の歯でおいしく食事をして、元気に過ごしましょう。

結びに ▶▶▶

白く輝く歯は健康文化都市裾野のシンボルです。歯、口は健康の入り口ですので大切にしましょう。