

# 11月は歯と口の健康週間

～あなたは何本の歯が残っていますか～

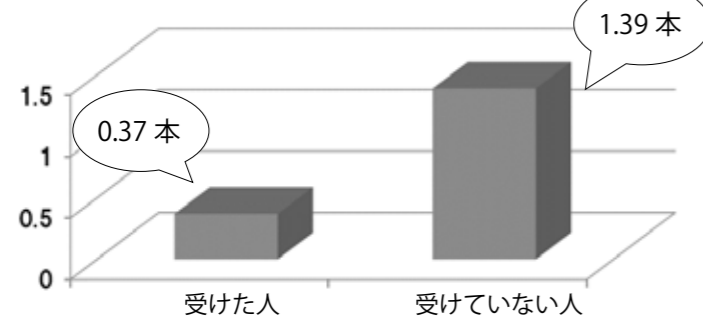


## 歯は20本以上残っていればおいしくモノが食べられる！

親知らずを除く28本のうち、20本以上の歯があると自分の歯で食べることができます。全国の35～44歳の約8割に歯肉炎症状がみられ、放っておくと歯周病になり歯の喪失の原因となります。早いうちから健康な口内環境を作るため正しい歯磨きと定期的な健診を行い、歯を大切にしましょう。

## 歯医者に行くところなのに歯の本数に差が出る！！

5年間で定期的に歯のメンテナンス（歯石除去や歯面清掃などの予防処置）を受けた人と受けていない人の喪失歯の本数では・・・



**5年間で  
1本以上差が出る！**

厚生労働省の調査では、定期的に歯科健診を受けることと歯の本数に関係のあることがわかっています。  
(厚生労働省ホームページ「歯の健康」より)

自分の歯を残すことは、糖尿病や認知症など全身の病気と関係しています。いつまでも健康な歯で美味しく食事ができ、笑顔でいられるように定期的な歯科健診をおすすめします。

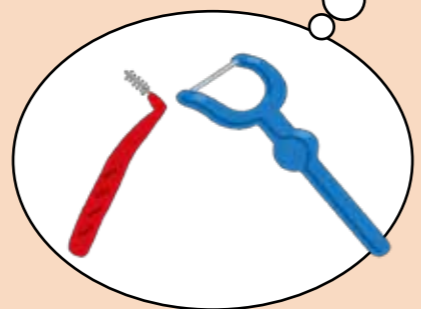
町では歯科健診を助成しています。まずは町内歯科医院へ！

あわせて日ごろからの歯磨きもとても大切です。

歯磨きが正しくできているかチェックしてみましょう！

### ☑ 歯磨きチェックリスト

- 鉛筆の持ち方で歯ブラシを持っている
- 小刻みに歯ブラシを動かしている
- 歯と歯肉の境目を磨いている
- 3分以上磨いている
- 毎食後に歯ブラシをしている
- 歯間ブラシ、デンタルフロスを使っている



歯並びに関係なく、  
使用する必要があります！  
使用していますか？

## こどもの歯を大切に良い歯を育てる！

乳歯や生えだての永久歯は弱く、虫歯になりやすいです。特に生え変わりの時期（6～12才頃）は凹凸ができてしまうため、磨き残しも多く虫歯への注意が必要です。

## こどもの歯の現状

【虫歯のない3歳児】		➡	【虫歯のない12歳児】	
全国	84.2%		全国	64.5%
幕別町	83.2%	幕別町	56.0%	

12才になると約半数の子どもが虫歯になってしまう・・・！  
全国と比較しても幕別の虫歯の有病率は高い現状があります。



### 歯科衛生士さんからのアドバイス

- ★フッ素で歯を強くして虫歯になりにくい歯を作ろう！
- ★仕上げ磨きは大切！10才までを目安に続けましょう。
- ★お菓子は時間を決めて食べましょう。  
ずっと食べていると虫歯の原因に・・・！



### 歯科健診

町内の歯科医院では4,400円のところ、町民限定で900円で受診できます。この機会に受診しませんか？

- 対 20歳以上の方
- 所 右記の歯科医院
- ※予約の有無、時間などの詳細は、各歯科医院にお問い合わせください。
- ¥69歳以下：900円 70歳以上：300円

### 幕別町歯科医師会実施「フッ素の日」

- 日 11月15日(金) 対 町内在住の幼児・児童
- 所 右記の歯科医院
- ※予約の有無、時間などの詳細は、各歯科医院にお問い合わせください。
- ¥1人500円(通常料金1,000円)
- ▶フッ素のはたらき  
フッ素を歯の表面に塗ることで、虫歯菌が出す酸に溶けにくい強い歯になるとされています。世界保健機関(WHO)や日本歯科医師会などでも推奨されています。
- 問 保健課保健係(☎67-1566・札内支所内)

歯科医院名	電話番号
木下歯科医院	☎54-2228
まくべつ本町歯科	☎66-8888
大内歯科医院	☎56-5223
河原歯科クリニック	☎23-8148
國安歯科医院	☎56-6555
杉村歯科医院	☎56-6020
高橋歯科・小児歯科クリニック	予約不要
みずほ通り歯科クリニック	☎22-3118
村松歯科医院	☎56-3600
ふみの木歯科クリニック	☎67-8587
忠類歯科診療所	☎8-2443