

知って 得する

しっとく さっぽる



第5話

歯の健康に
気を付けよう

登場人物



ギュー太

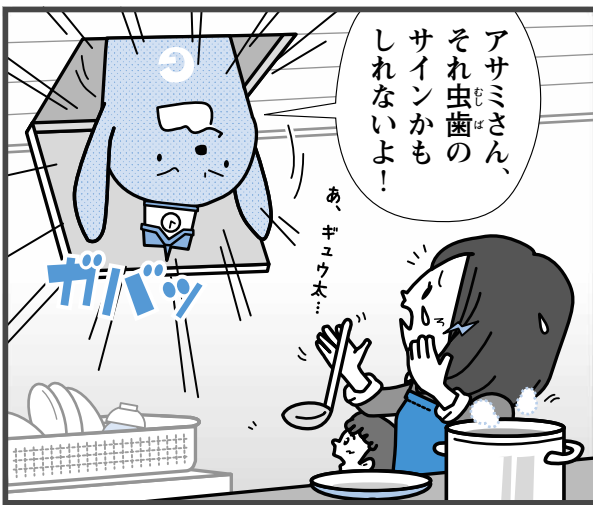
南区で太古の化石が発見されたジュゴン仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



アサミ

夫と一緒に営む定食屋「しっとく食堂」のおかみさん。明るく元気で地域のみんなに愛されている。

このページに関する問い合わせは歯科保健担当 ☎622-5151



あつあつ料理を味見すると...



未然に防ぐことが肝心なのね

歯の構造と虫歯の様子

- エナメル質
- 象牙質
- 歯髄
- 神経組織
- 毛細血管

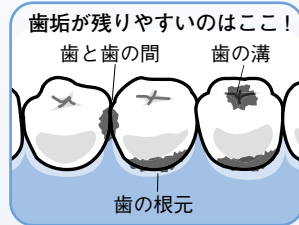
虫歯菌が象牙質に達すると、冷たい物や熱い物がしみます

きちんとして磨いているつもりでも磨き残しがあると虫歯になるよ。だから、虫歯になる前に予防することが何より大切なんだ



1 食後に磨くか、寝る前に丁寧に磨く

虫歯の原因となる歯垢は24時間～48時間かかってできます。食後に歯を磨くか、それが難しいときは寝る前にしっかり磨くようにしましょう。



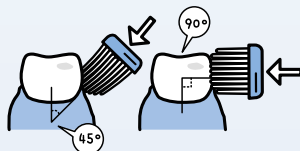
予防には大きく分けて3つのポイントがあるよ

歯磨きブラシで歯間の汚れにはこちらがオススメ



正しい歯の磨き方

歯ブラシの毛先をきちんと当てて磨く

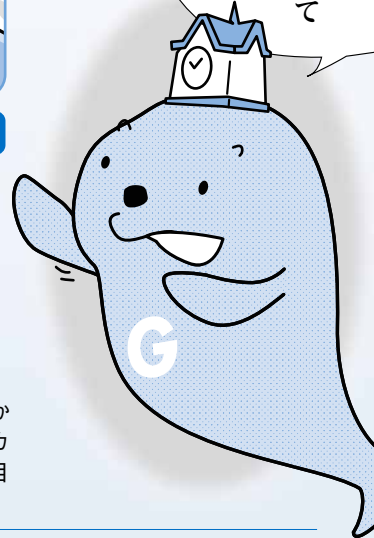


歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間など、磨く部位に合わせてきちんと当てて磨きましょう。

歯ブラシを小刻みに動かして磨く

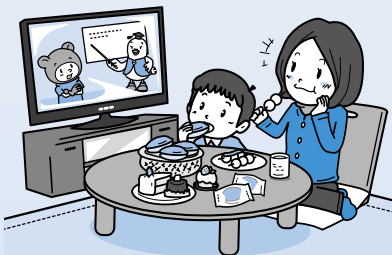


力を入れずに小刻みに動かしながら磨くのがコツ。1カ所当たり20往復ぐらいを目安に。



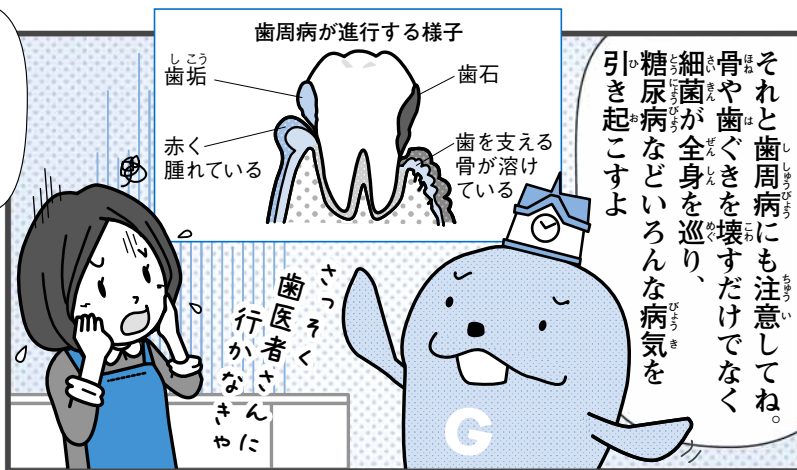
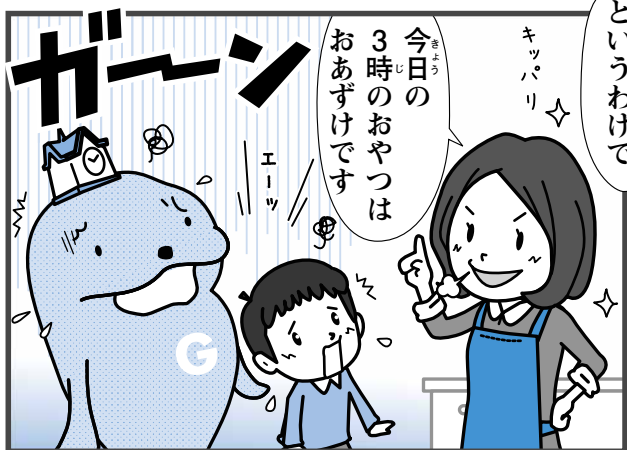
2 甘いものをだらだら食べたり、飲んだりしない

「ちょこちょこ食べ」や「だらだら食べ」は、口の中が虫歯になりやすい環境に。規則正しい食習慣を心掛けましょう。



3 歯科医院で定期的に歯の健康をチェックする

かかりつけの歯科医院で定期的な歯の健康チェックを。早期に治療をすれば、簡単に負担の少ない治療で済みます。



チェックしてね！ これらの症状は歯周病のサインです！

- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 朝起きた時に、口の中がねばねばする
- 歯磨きの時に出血する
- 硬い物が噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯がぐらぐらする
- 歯ぐきが時々腫れる

思い当たる症状がある方は、歯科医院の受診をオススメします

歯周病検診を受けましょう

- 対象 受診日現在で満年齢40歳、50歳、60歳、70歳の方
 - 利用方法
 - ・指定医療機関※へ事前に「さっぽろ市歯周病検診」を受診したい旨を連絡してください。
 - ・受診の際は健康保険証など氏名、住所、年齢が確認できるものを持参してください。
 - ※指定医療機関については、市コールセンター☎222-4894へお問い合わせを。
 - 費用 500円
- なお、市民税非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、70歳の方は費用が免除されます。

札幌市 歯周病検診 [検索](#)