

知って 得する

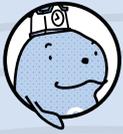
# しっとく さっぽる



第5話

歯の健康に  
気を付けよう

登場人物



ギュー太

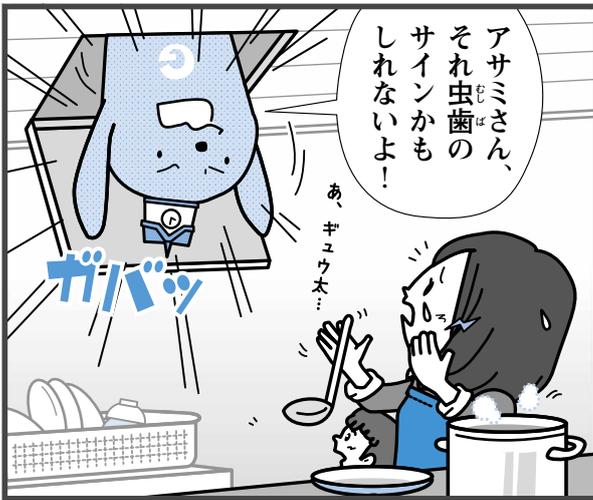
南区で太古の化石が発見されたジュゴン仲間「サッポロカイギュウ」の子孫。世話好き。



アサミ

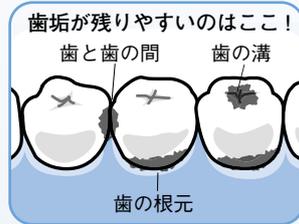
夫と一緒に営む定食屋「しっとく食堂」のおかみさん。明るく元気で地域のみんなに愛されている。

このページに関する問い合わせは歯科保健担当 ☎622-5151



# 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。



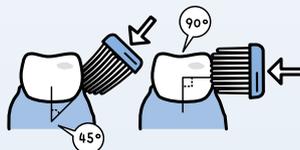
予防には大きく分けて3つのポイントがあるよ

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

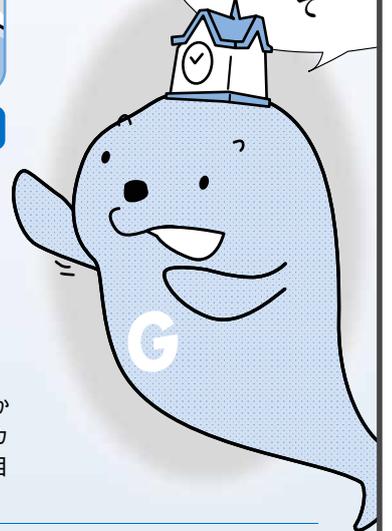


歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間など、磨く部位に合わせてきちんと当てて磨きましょう。

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。



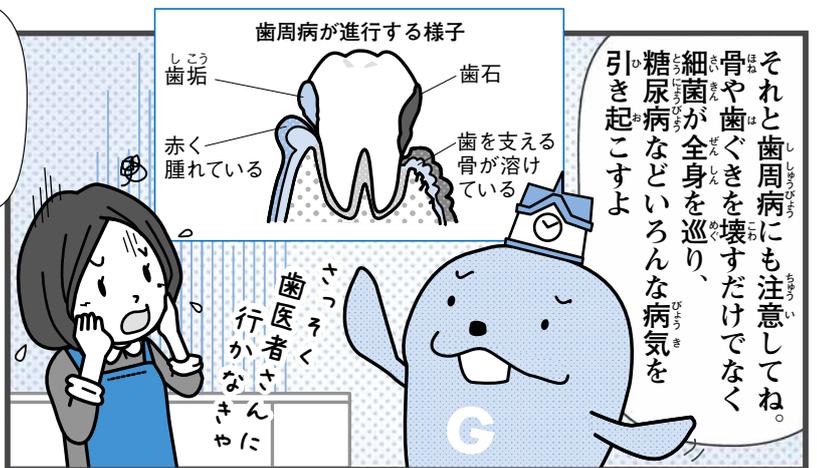
# 2 甘いものをだらだら食べたり、飲んだりしない

「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