

清掃効果が40%アップ!

## 使っていますか? デンタルフロスと 歯間ブラシ



歯と歯のすき間が広い場所に。  
ブラシにはサイズがあります。



歯と歯のすき間が狭い場所に。  
フロスを指に巻いて使う方法も。

歯ブラシだけでは取りきれないすき間や歯の間の汚れを効率的に落とすことができます。初めての方は明るい場所で、鏡で確認しながらゆっくりと。

札幌市では、平成24年度までにデンタルフロスと歯間ブラシを使用する人の割合を40歳代で65%以上、50歳代で60%以上にすることを目標にしています。

健康さっぽろ21-札幌市健康づくり基本計画-

磨き過ぎにも注意!

## 効果的な 歯の磨き方

歯ブラシは毛先で汚れを落とします。力が入りすぎると毛先が広がり、汚れが取れない上に歯や歯茎を傷つけます。

①



歯ブラシは鉛筆を持つように

②



ブラシは細かく動かしましょう

③



汚れの溜りやすいところは歯と歯茎の境目と、歯と歯の間!



よくかんで  
食べましょう



食事、生活のリズム  
を整えましょう

## 虫歯と歯周病を予防 する4つのポイント



禁煙しましょう



歯科健診を  
受けましょう

どんな予防法が効果的なの?  
丁寧な歯磨きで、歯の周りをできるだけ清潔に保つことはもちろんですが、砂糖の入ったお菓子などの食べ過ぎに気を付ける・ダラダラと食べ続けないように食習慣を整える・一口一口よくかんで唾液の分泌をよくすることも、大切な予防方法です。

今日から始めよう  
健康な歯で  
豊かな生活を  
平均寿命がどんどん伸び、自分の歯との付き合いは長くなっています。食事や会話を楽しくする生活を続けていく秘訣は普段のちょっとした心掛け。今日から歯の健康を守るための生活習慣を始めませんか?



↑大人のための歯磨き教室の様子

妊娠すると増えるお口のトラブル  
妊産婦のための歯科健診  
毎月第2火曜日  
午後1時~2時  
(予約が必要です)

歯科清掃用具啓発イベント  
あなたも歯ブラシ  
+ 1 (プラスワン)!  
毎年6月と11月の年2回、  
歯と口の健康相談や清掃用具の無料配布(数量限定)を実施しています。

子どもが1歳になったら  
母と子の歯っぴいセミナー  
毎月第3火曜日  
午後1時45分~3時まで  
(予約が必要です)

今日から始める歯周病予防  
大人のための歯磨き教室  
開催日 7月30日(木)  
11月30日(月)  
※詳細は今後の広報さっぽろでお知らせします。

## 東保健 センター から

詳しくは東区健康・子ども課  
健やか推進係  
北10条東7丁目  
電話: 711-3211  
までお問い合わせください

