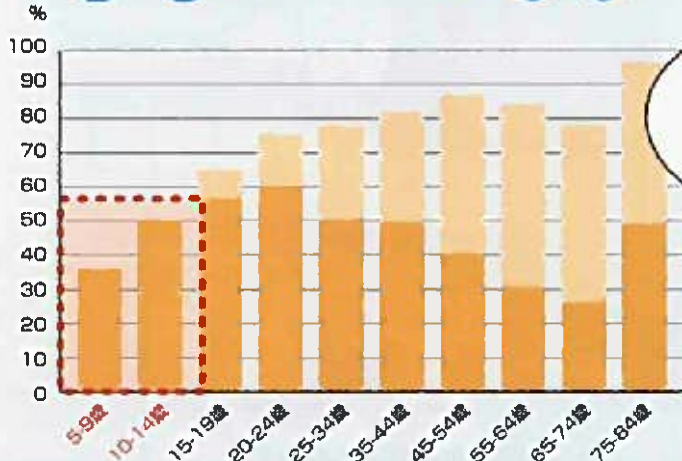


歯っとおどろく！ 一生使える
歯と歯肉を目指して

HAHAHA教室



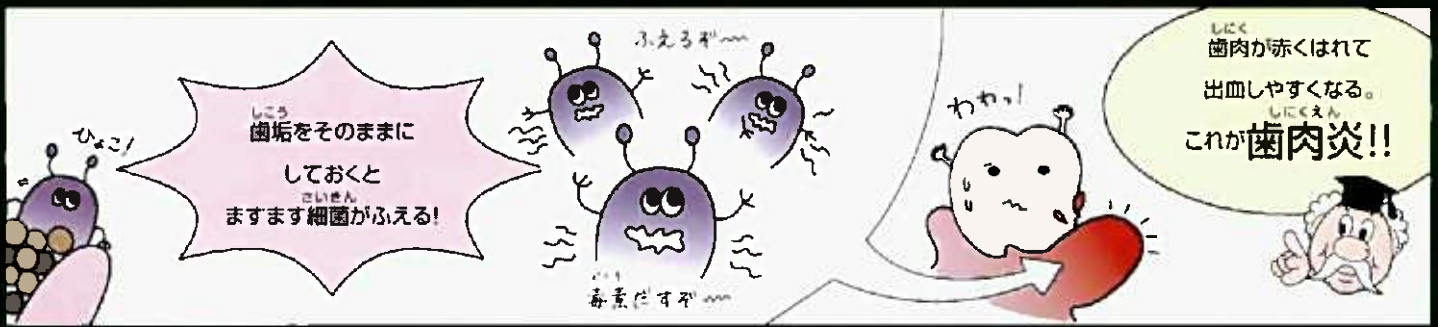
小学生の約40%も
歯肉炎にかかって
いるんだね！

しじゅうえん
歯周炎
しにくえん
歯肉炎

平成17年 歯科疾患実態調査



ほうっておくとこわいぞ！ 歯肉炎！！



詳しくは
中面を →
ご覧ください。

しにく えんしよう しじゅうえん えんしよう しじゅうえん
歯肉に炎症が限定しているものを歯肉炎、他の歯周組織まで炎症が進んでいるものを歯周炎といいます。



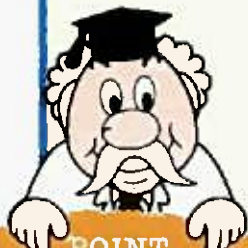
歯肉を自分でチェックしてみよう!

☑ 歯肉は赤くはれていませんか?

ぼく健康歯肉



ぼく歯肉炎



POINT

歯肉炎は

自分で見つけられるので
早いうちにきちんと
みがいて治しましょう!

? 色はどうか?

うすい
ピンク色



赤っぽい

? さわってみると?

ひきしまつて
ピン!



はれて
ぶよぶよ

? 形はどうか?

歯と
歯の間は
三角形



丸く
ふくらんで
いる

? 血はでそうかな?

でないよー



でたー

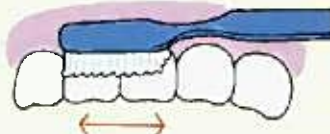
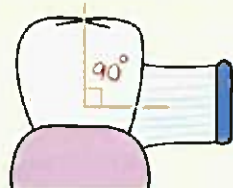


効果的なみがき方

POINT

歯ブラシを歯に垂直にあて、歯についた歯垢を落とす効果の高いみがき方!

- 1 歯ブラシの持ち方は鉛筆をもつような要領で。力の入れすぎは歯肉をいためるので注意。
- 2 歯ブラシが歯と歯肉の境目にくるように直角にあてる。
- 3 歯1本〜1本半位ずつ小刻みに30回程度動かしていく。
- 4 奥歯の内側(舌のある側)をみがくときは、歯ブラシは45度くらいの角度で。



定期ケア



歯医者さんにもしてもらおう!

POINT 自分ではおとしきれない汚れ(歯石など)をきれいにしてもらおう!

歯科検診のメリット

病気の早期発見、
早期治療



歯石の除去、
歯周ポケットの清掃



病気予防のための
ブラッシング指導



悪化してからに比べて
費用節約



歯垢(プラーク)とは?



歯にこびりつくネバネバしたクリーム色の細菌のかたまり。毎日の歯みがきでとれます!

毎食後、みがきましょう。

✓みがき残しはありませんか?

POINT 歯には歯垢のたまりやすい場所があります!

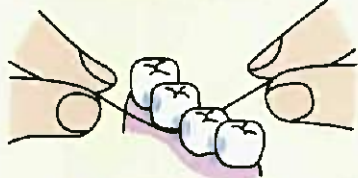
■ 上あごの一番後ろの歯の裏側

つまみがきで

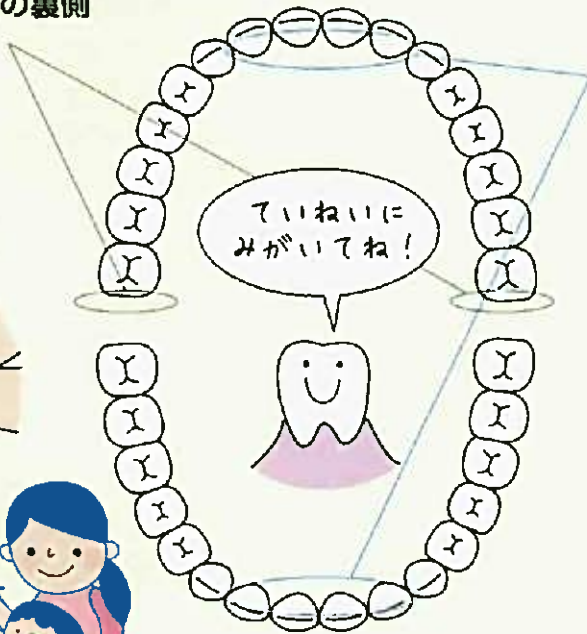


■ 隣り合った歯と歯の間

デンタルフロスなども使用する



夜の歯みがきの後はお父さん、お母さんの仕上げみがきが大切です。



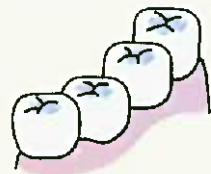
■ 前歯の裏側

かかとみがきで



■ 奥歯のかみ合わせ面のみぞ

強めに汚れをかき出すように



■ 歯と歯肉の境目

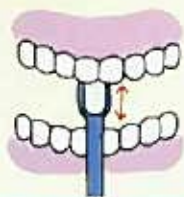
時間をかけてていねいに



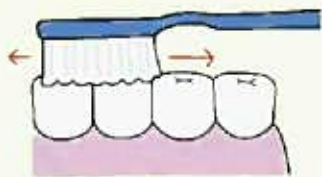
みがき残しを減らすコツ

- ★みがく順番を決める
- ★みがき残しをチェックする
 - 鏡でチェック ●舌ざわりでチェック
- ★歯と歯の間はデンタルフロスなどを使う
- ★自分に合ったみがき方を知る

5 前歯の裏側は歯ブラシを立てて、小刻みに振動させる。下の前歯の裏側も同様に。



6 かみ合わせ面は、やや強めにかき出すように。



歯石とは?

歯垢と唾液中に含まれるカルシウムがくっついて硬くなったもの。

歯石は歯みがきではとれません。

! かかりつけ歯科医を持ちましょう

あなたはどんな時、歯科医にかかりますか?

歯が痛むとき、歯肉から出血したとき、詰め物が取れたとき...

何か症状がでてからが多いのではないですか?

これからは症状が出る前に歯科医院で健康チェックを受けましょう。

かかりつけ歯科医は、あなたの歯を長期的にわたって総合的にケアしてくれる大切なパートナーとなるはずです。



歯の健康を保つために
自分でおこなう**“毎日ケア”**と
プロの**“定期ケア”**の
両方が大切です。

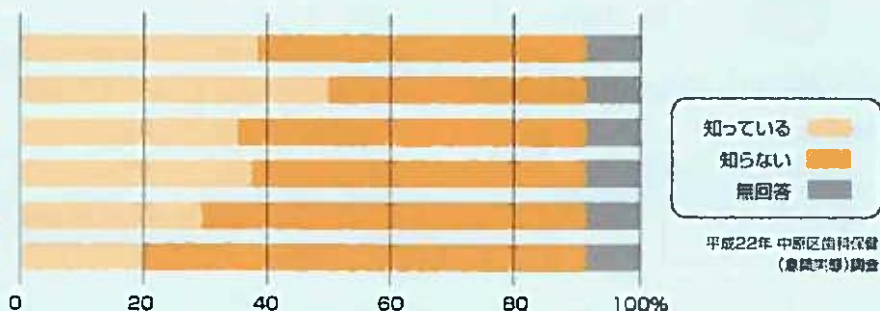


歯周病と生活習慣病のこと

歯と口の健康と 全身の健康のつながり

歯周病は細菌の感染による慢性の炎症です。細菌の出す毒素や炎症を引き起こす物質が血液中に入り、全身に悪影響をおよぼす可能性があることがわかってきました。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながるのです。

- 日本人の成人の約8割が歯周病に罹患
- 喫煙は歯周病のリスクを高める
- 糖尿病は歯周病のリスクを高める
- 歯周病は生活習慣病に影響を与える
- 口の中を清潔に保つことが誤嚥性肺炎を予防する
- 川崎市歯周疾患検診の存在の認知



歯周病は、歯肉や歯を支える骨など歯周組織に発生する病気の総称です。

あなたの歯周病を セルフチェック

- 歯肉がピンクではなく赤い色をしている
- 歯肉が腫れている
- 歯をみがくと出血する
- 口の中がネバネバしている
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする
- 歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- 硬いものがかみにくくなった
- 歯肉を押すと膿が出ることもある
- 歯がグラグラする

糖尿病

歯周病と糖尿病には、密接な関係があり、糖尿病になると細菌に抵抗する力が低下し、歯周病が発生・悪化しやすくなります。

心血管系

歯周病が悪化すると原因菌などが毛細血管に入り込み、血管に作用して動脈硬化や狭心症、心筋梗塞を引き起こすという報告があります。

誤嚥性肺炎

飲み込む機能が低下すると、飲食物や唾液が咽頭へ流れ込み、歯周病菌がこれらと一緒に入ってしまい、肺に到達して炎症を引き起こすことがあります。

早産・低体重児出産

歯周病菌が分泌する物質には子宮を収縮させる性質があり、体重の少ない赤ちゃんを早産する割合が高いという報告があります。

1つでもチェックのついた人は
すぐ歯科医院へ。

知っていますか?

川崎市の
歯周疾患検診

40・50・60・70歳を迎える方を対象に歯の喪失を予防し、生涯食べる楽しみを継続することを目的に行っている検診です。対象の方には個別通知をいたします。市内登録医療機関で受診が可能です。

歯周疾患検診をきっかけに変わったOさん

歯周疾患検診で、歯周ポケットがいくつか見つかりました。その後、数回の歯石除去治療と、歯磨きの指導を受けたことで、症状は改善しました。その後は丁寧な歯みがきと定期的な検診で良好な状態を保っています。

40歳以降の歯を失う原因は虫歯ではなく、歯周病と聞いていますが、この検診を受けなければ早期発見と早期治療はできなかったと思います。早期治療は楽です!費用も安くすみます。

200人×5地域＝

1000人

で考えるなかはらの環境

中原区(STOP)ヒートアイランド対策
i ⇒ 230,000
7:10pm 07/10/2000

～中原区民環境ミーティング～

— 子どもとともに考えよう —



中原区役所は、子どもたちが学校で学んだ環境の成果の発表と、地域特性にあわせた環境に良い取り組みなどを話し合う場として「中原区民環境ミーティング」を開催します。中原区は大戸地区、住吉地区、小杉地区、丸子地区、玉川地区の5地区で構成されており、その地区ごとに計5回の環境ミーティングを開催します。頂いたご意見は、区民の行動指針「(仮)エコまち中原構想」として活かしていきます。是非、お住まいの地区の環境ミーティングにご参加ください。

第1回 10月21日(金)
下沼部小学校(玉川地区)

第2回 10月28日(金)
井田小学校(住吉地区)

第3回 11月3日(木・祝)
西丸子小学校(小杉地区)

第4回 12月9日(金)
上丸子小学校(丸子地区)

第5回 1月27日(金)
大戸小学校(大戸地区)

第3回 西丸子小学校

- 発表者：5年生86名
- 日時：11月3日(木・祝) 10:30～12:00
- 場所：学校体育館
- 開場時間：10:15から
- 受付：学校体育館にて
- 参加申込：予約不要です
ご自由に参加ください
- 内容：8時45分から開始する「学習発表会」のあとに開催します。

児童が学んだ環境についての発表を聞きながら、子どもと大人が一緒になって地域の環境について考えます。

※スリッパを持参してください。

先着100名様に
エコバックプレゼント

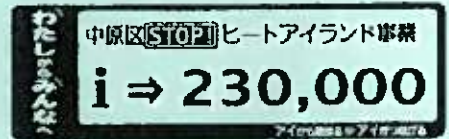
主催：中原区役所

問い合わせ：中原区役所企画課 電話044-744-3149

200人×5地域＝

1000人

で考えるなかはらの環境



～中原区民環境ミーティング～

— 子どもとともに考えよう —

中原区役所は、子どもたちが学校で学んだ環境の成果の発表と、地域特性にあわせた環境に良い取り組みなどを話し合う場として「中原区民環境ミーティング」を開催します。中原区は大戸地区、住吉地区、小杉地区、丸子地区、玉川地区の5地区で構成されており、その地区ごとに計5回の環境ミーティングを開催します。頂いたご意見は、区民の行動指針「(仮)エコまち中原構想」として活かしていきます。是非、お住まいの地区の環境ミーティングにご参加ください。



第1回 10月21日(金)
下沼部小学校(玉川地区)

第2回 10月28日(金)
井田小学校(住吉地区)

第3回 11月3日(木・祝)
西丸子小学校(小杉地区)

第4回 12月9日(金)
上丸子小学校(丸子地区)

第5回 1月27日(金)
大戸小学校(大戸地区)

先着100名様に
エコバックプレゼント

第1回 下沼部小学校

- 発表者：4年生68名・5年生65名
- 日時：10月21日(金) 10:45～12:15
- 場所：学校体育館
- 開場時間：10:15から
- 受付：下沼部小学校体育館にて
- 参加申込：予約不要です。
詳細はお問い合わせください。
- 内容：児童が学んだ環境についての発表を聞きながら、子どもと大人が一緒になって地域の環境について考えます。

※スリッパを持参してください。

主催：中原区役所

問い合わせ：中原区役所企画課 電話044-744-3149