



11月8日は「いい歯の日」

一生自分の歯で食べよう

【担当課】 健康推進課 ☎03 - 3602 - 1268

「いい歯の日」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にした^{ハチマルニイマル}8020運動の一環として定められました。

いつまでもおいしく、楽しく食事ができるように、むし歯や歯周病を予防し、口を健康に保ちましょう。

歯を失う原因となるむし歯・歯周病 予防のポイント

▶生活リズムを整える

規則正しい食生活を送りましょう。

▶口の中を清潔に保つ

食後に歯みがきをする習慣を身に付けましょう。歯みがきをすることが難しいときは、うがいをするなどして口の中を清潔にしましょう。

▶フッ化物入り歯みがき剤を毎日使う

フッ化物はむし歯予防に効果があります。毎日の歯みがきに取り入れてみましょう。

▶かかりつけ歯科医を持つ

定期的に口の状態を確認することは、むし歯や歯周病の早期発見につながります。また、歯のクリーニングなどを定期的に受けて、口の健康を保ちましょう。