

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

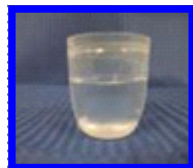
宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第19号

歯みがき粉を上手に活用したむし歯予防「イエテボリ法」!!

6月4日は「むし歯予防デー」です。丈夫な歯をつくるため、早速実践してみましょう。

- ①歯ブラシに2cmの歯みがき粉をつける。
(3～6歳未満は5mm、6～12歳は1cmが目安)
- ②歯みがき粉を歯面全体に広げる。
- ③2分間磨く。(特に方法にはこだわらない)
- ④歯みがき粉による泡立ちを保つ。(途中で吐き出さない)
- ⑤歯みがき粉を吐き出さずに10mlの水を口に含む。(おちょこ半分くらいが目安です)
- ⑥そのまま30秒間洗口する
- ⑦洗口した分を吐き出し、それ以上の洗口はしない。
- ⑧その後最低2時間は飲食をしない。



【どんな効果がある?】

- ・むし歯予防
- ・歯ぐきのそば(歯の根元)のむし歯予防
- ・簡単なフッ素利用

【歯みがき粉の選び方】

- ・フッ素入りの物
- ・味がきつすぎない物
- ・泡立ちの少ない物
- ・研磨剤が含まれていない物

たばこと歯周病

喫煙がなぜ歯に悪いの?

喫煙と歯周病

— タバコは歯周病最大の危険因子 —

タバコをすっている人は

- ◇歯周病の進み方がはやい
- ◇治療しても治りにくい
- ◇若い時期から歯周病になりやすい
- ◇歯が黒くなる
- ◇歯肉の色が悪くなる
- ◇自覚症状が出にくい
- ◇よごれが付きやすい

禁煙・節煙を
おすすめします



禁煙をお勧めします

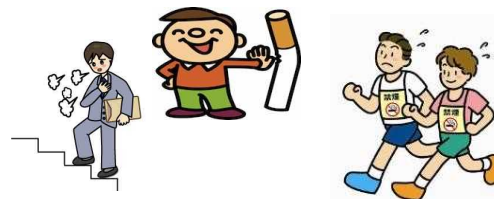
知っていますか?

COPD(シーオーピーディ)

まんせいへいそくせいはいしっかん
慢性閉塞性肺疾患

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。(たばこ病)

患者の90%以上は喫煙者で、2000年の日本における40歳以上のCOPD患者は約530万人と推定されていますが、大多数の患者が未診断、未治療の状況におかれていると言われていています。COPDにならないために、今すぐ「禁煙」を!



● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

● **お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!**

表彰のお知らせ（平成25年度）

1. 岩手県歯科医師会「歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール」

○図画・ポスター

・小学校低学年の部（2）

金賞：篠沢 麻衣さん(山田町轟木小2年)
佳作：関口 幹太さん(宮古市花輪小1年)

・小学校高学年の部（2）

佳作：佐々木 有加さん(山田町大浦小6年)
佳作：三上 愁斗さん(岩泉町大川小6年)

○標語

代表賞：山田町山田南小学校6年 山崎 龍翔さん
「パッチグー むし歯が0で パーフェクト」

おめでとう！
岩手県初の
お父さん受賞です！

2. 「岩手県よい歯のコンクール」

(1) 親子のよい歯コンクール部門

【最優秀賞】

あきらみ
川崎賢一さん・瑛史くん親子(宮古市)インタビュー

昨年の11月4日に開催された岩手県歯科保健大会表彰式に出席されたご感想は？

賢一さん：無事に終わって安心しました。息子自身も賞をいただいたことにより自信がついたようです。



2歳年上のお姉ちゃん（結ちゃん）もむし歯がありません。二人とも歯みがきが大好きです！

ふだんの生活で気をつけていることは？

賢一さん：朝の仕上げみがきは私がやることが多いので、短時間で磨き残しがないよう注意して磨いています。食事は家族そろって食べるようにしています。なるべく甘いもの好きにならないよう気をつけています。

賢一さん自身むし歯予防について、心がけていることは？

賢一さん：父親や祖父も歯が丈夫だったので、私もそれに似たのかな？と思ってます。それと、家族で定期健診を受けています。

瑛史くん、好きな食べ物は？
焼き肉が好きです
好きな遊びは？
いす取りゲーム!!

(2) よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子コンクール部門

【優秀賞】

ゆな
佐々木悦子さん・日下由菜ちゃん（宮古市）

由菜ちゃんのお宅では、家族ぐるみで食生活に気を配っています。祖母の悦子さんや、曾祖母の律子さんも、仕上げみがきのお手伝いをします。歯科の定期健診も欠かしません。



【歯科保健ワンポイントアドバイス】

「スポーツを安全に 歯を守るマウスガード！」

マウスガードは、スポーツ時に歯に装着して歯と口のけがを予防するための安全具で、多くの競技に使用されています。マウスガードを装着することで人や物にぶつかった時の歯や口への衝撃が緩和されたり、脳しんとうを防ぐ効果があるといわれています。

お口に合ったマウスガードは歯科医院で作ることができます。



「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、宮古歯科医師会ホームページにお寄せ下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。