

11月8日は

「いい歯」の日



やってみよう!

～歯と口に関するクイズ～



問① 歯みがきの方法で正しいのは?

A: カ一杯磨く B: 1本ずつ磨く C: 気が向いたら磨く

問② フッ素による予防治療、正しいのは?

A: 歯石が付かなくなる B: 口臭が消える

C: 歯の表面が虫歯に強くなる

問③ 歯周病って子どもはかかるの?

A: かかる B: かからない C: 体質によってまちまち

問④ 奥歯が1本なくなるとかむ力は?

A: ほとんど変わらない B: 2割減る C: 半分減る

問⑤ 口臭が発生しやすいのは?

A: お腹が空いた時 B: 甘いものを食べた後 C: 寝る前

答えは裏へ・・・

参考「島根県歯科医師会ホームページ」より

【答え】 問①B 問②C 問③A 問④C 問⑤A



40歳代の2人に1人が歯周病とされています

歯周病予防のポイント①

お口の健康チェック ~あなたももしかして…歯周病?~

- 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- 歯みがきをすると血が出ることもある
- 口臭や歯のぐらつきなどがある
- デンタルフロス、歯間ブラシを使っていない
- 歯みがきは大雑把、短時間にすることが多い
- 歯科医院は気になる症状が出てから受診する

歯周病は全身の
病気と関りがあります

↓
一つでもあてはまれば受診しましょう!

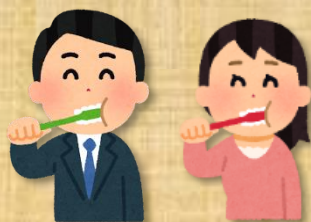
歯周病予防のポイント②

毎日のお口のケア

軽い力で「シャカシャカ」

歯ブラシは1か月に
1回は交換

1日1回は丁寧に
時間をかけて磨く



デンタルフロスや
歯間ブラシを使う

歯と歯ぐきの境目は
毛先を斜めにあてる

歯周病予防のポイント③

定期的に歯医者さんへ行こう!

- 😊 自分に合った歯みがき方法を教えてもらえる
- 😊 定期的なプロのケアで歯周病リスクが低下、全身の病気の予防になる



しまね MAME インフォ (健康情報動画)

「正しい口腔ケア」



[動画内容]

口腔ケアの効果、
歯磨き方法のコツ