

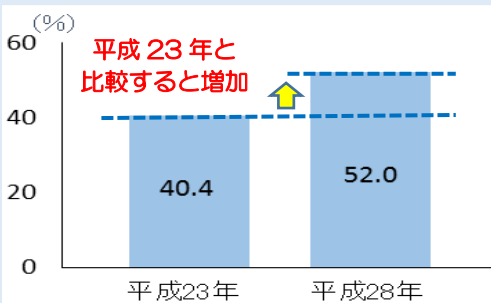
HEALTHY LIFE

歯と口の健康のために考えよう

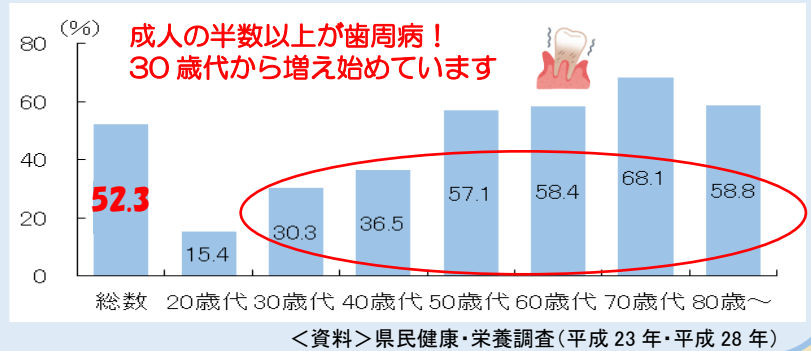
歯や口のトラブルは全身の病気に影響を与えていると言われています。
定期的に歯科健診を受けたり、歯磨きや間食などの習慣を見直し、歯や口の健康を守りましょう。

▶香川県の現状

80歳で20歯以上の自分の歯を持つ人の割合



進行した歯周病を有している人の割合(平成28年)



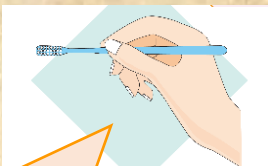
歯と口の健康のために 実践しましょう！

いつもより
10回以上
多くかみましよう

1日2回以上
歯磨きを
しましよう

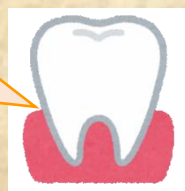
1年に1回は
歯科健診に
行きましよう

歯周病を予防する歯みがきのポイント

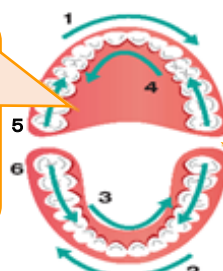


鉛筆持ちにし、軽い力で小刻みに動かしましょう。

歯と歯肉の境目に毛先を当てて磨きましょう。



歯の裏側は歯ブラシのつま先か、かかとで磨きましょう。



磨き忘れをなくするために磨き始める場所を決めましょう。

歯の裏側は横から歯ブラシを入れると磨きやすい。

6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」です

6月2日・9日に、県内11会場で歯科相談・歯科健診・ブラッシング指導や口腔がん検診などの各種イベントが行われます。

詳しくは香川県歯科医師会HPへ (http://www.kashi.or.jp/business/8020/kenkou_week.html)

参加無料

▶「風しん」の患者数が増加しています！

風しんにかかると・・・

- ・成人は高熱、発疹など症状が重くなる場合があります。
- ・妊娠早期の妊婦では、赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴・心疾患・発達の遅れなど）になる可能性があります。

下記の「対象者」は
風しん抗体検査を「クーポン券」(無料)で受けられます
*詳しくはお住まいの市町へお問い合わせください

「対象者」 1962(昭和37)年4月2日～
1979(昭和54)年4月1日生まれの男性

～あなたと周りの人を守るために、風しんの抗体検査・予防接種を～

詳しくは→

風しん 厚生労働省

