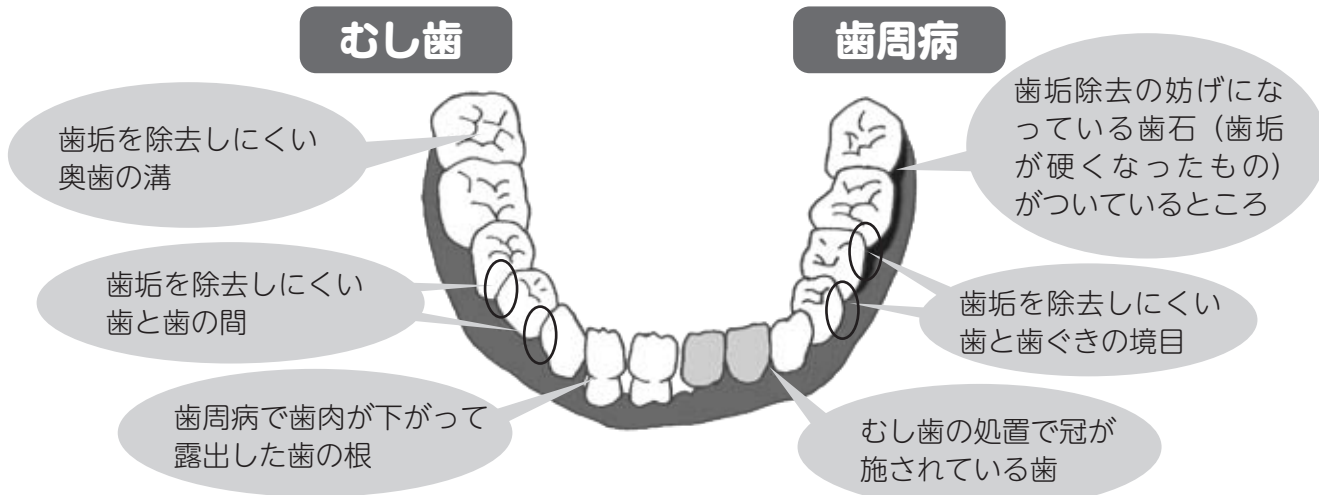
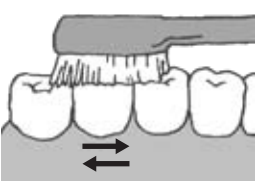
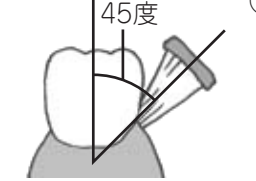
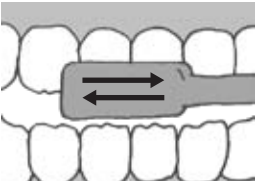
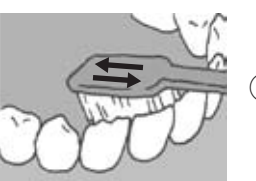




ご存じですか？ **むし歯と歯周病になりやすい場所はここです**



ぜひ実践を！ じょうずに歯磨きをしましょう！

むし歯や歯周病を予防するには、日ごろからじょうずに歯磨きをすることが大切です。そこで、じょうずな歯の磨き方についてご紹介します。

むし歯予防	歯周病予防
 <p>①奥歯のかむ面の溝に歯ブラシの毛先を当てて、小刻みに振動する。</p>	 <p>①歯の表側と奥歯の裏側は、歯と歯ぐきの境に歯ブラシの毛先を45度になるように当てて、弱い力でこまかく振動する。</p>
 <p>②歯の表と裏側は歯ブラシの毛先を直角に当てて、往復運動する。</p>	 <p>②前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用する。</p>
 <p>③歯と歯の間にデンタルフロス（歯を清掃する糸）を使用する。</p>	 <p>③歯と歯の間は、歯間ブラシを使用する。</p>

むし歯予防講演会を開催します 入場無料 ※託児サービスあり。

とき 6月14日⑤ 午後3時から同5時まで
ところ 天草市民センターホール
内容 =〔演題〕「幼児期のむし歯予防について」
 〔講師〕大林裕明氏（熊本県歯科医師会 学校歯科理事）
【問い合わせ先】 本庁・健康増進課（天草中央保健福祉センター内） ☎243737



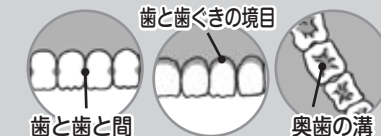
歯を大切にしよう!

6月4日から同10日までは、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をよくかみ砕き体に必要な栄養分を吸収しやすくしているなど、重要な役割を果たしています。また、「モグモグ」「シャキシャキ」など食べることの楽しみや喜びを味わえるのも、歯があるおかげです。そんな私たちの健康な歯に大敵なのが、お口の2大疾患である「むし歯」「歯周病」です。そこで今号では、むし歯や歯周病の予防などについてご紹介します。

むし歯って何？
 □の中の細菌が出す酸によって、歯が破壊されてしまう病気です。治療をしなければむし歯は進行し続け、治療をしたとしても元の状態になることはありません。

歯周病って何？
 細菌によって歯を支える歯ぐきや骨が壊されていき、最後には歯が抜けてしまう病気です。日本人の40歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれています。

むし歯と歯周病の主な原因は、歯垢（プラーク）です。 歯垢とは、歯の表面などに付着している細菌のかたまりのことです。



DATA WATCH データウォッチ **子どものころから歯を大切にしましょう！**

右グラフは、3歳児のむし歯の保有率（平成23年度）を全国と熊本県、天草市に分けて表したものです。市の3歳児のむし歯保有率は33.2%で、全国や熊本県と比べて高いことがわかります。皆さん、ぜひ子どものころからむし歯や歯周病の予防を行うようにしましょう。

