

# 歯と口の健康づくり

すべての県民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができるよう、歯と口の健康の保持増進に関する知識を広め、各年代ごとの歯科口腔保健対策を推進しています。

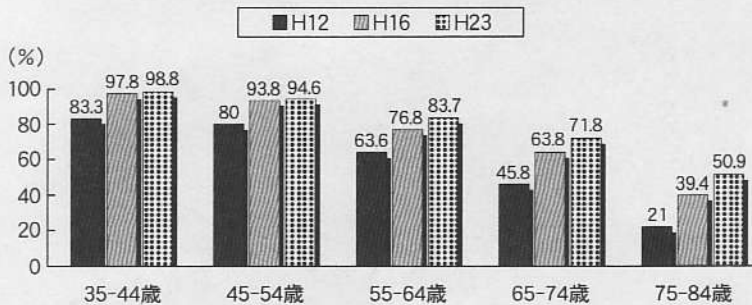
## 自分の歯を1本でも多く保ち健康に!!

20歯以上の自分の歯を保っていれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられることから、県では80歳になっても20歯以上自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯でおいしく食べることを目標とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」を推進しています。

一生おいしく  
食べるために  
8020!



自分の歯を20歯以上もっている人の割合  
(群馬県成人歯科保健実態調査結果から)



自分の歯を20本以上保っている県民が増加しています。

さらに多くの歯が保てるよう、定期的な歯科検診や歯石の除去を受け、家庭での正しいお口のケアができるよう心がけましょう。

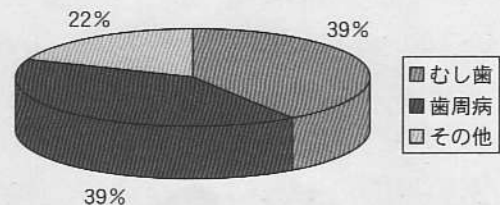
## 歯を失う原因の約8割がむし歯と歯周病です

成人期のおし歯と歯周病は適切な手入れと専門家の管理で確実に予防できます。

むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢（歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり）です。

予防の第一歩は、毎日歯磨きできちんと歯垢を取り除くことです。

歯を失う原因  
群馬県永久歯抜歯原因調査（H22）結果から～



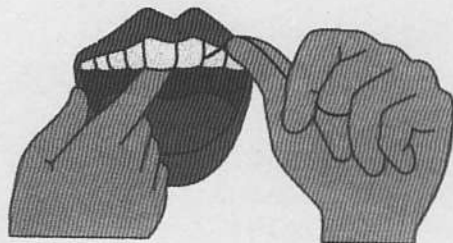
# 歯の手入れについて

## 1. 歯と歯の間の手入れ方法

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは落とせません。

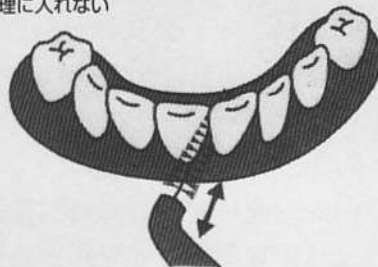
デンタルフロスや歯間ブラシを使って、丁寧に手入れをしましょう。

### ●デンタルフロスの使い方●



### ●歯間ブラシの使い方●

- ・歯と歯の間にまっすぐに入れる
- ・無理に入れない



※あやまった使い方は歯ぐきを傷つけてしまいます。専門家の指導を受けましょう。

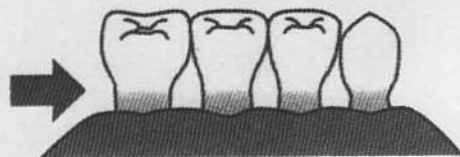
## 2. 歯ぐきが下がってしまった場合

歯ぐきが下がると、歯の根が露出してきます。

歯の根はエナメル質で覆われていないため、歯磨剤などで削れやすく知覚過敏の原因にもなります。根元を磨くときは力を入れず丁寧にみがきましょう。

フッ素入り歯磨剤やフッ素イオンスプレー等の利用も効果的です。

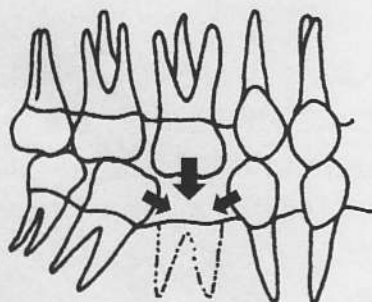
根元のむし歯や歯周病を予防しましょう



## 3. 歯を抜いた場合

歯を抜いたままにしておくと周囲の歯が動いてしまい、かみ合わせが乱れてしまいます。そうすると、入れ歯を作るのも大変です。

入れ歯を入れた後も残っている歯（特にバネのかかっている歯）を大切にしましょう。



## 4. かかりつけ歯科医をもちましょう

歯科医院では健康な歯と口を維持するために歯石の除去など予防的な処置をしてくれます。定期的にお口のチェックを受けるために“かかりつけ歯科医”をもちましょう。