

磨こう！食後に歯と歯ぐき



知っていますか「8020運動」？

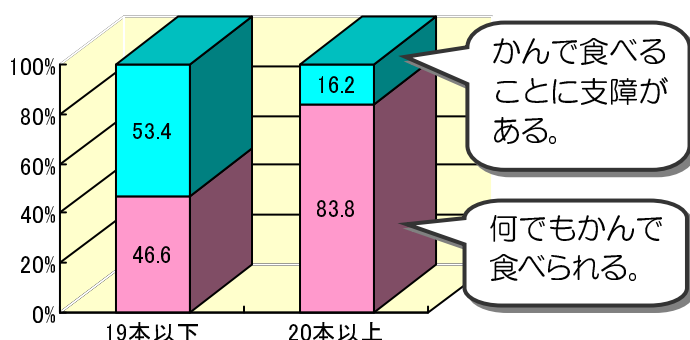
「80歳まで20本の歯を維持しよう」という運動です。

80歳で20本の歯が残っていれば、食べ物を美味しく食べられ、健康的に生活できるということです。



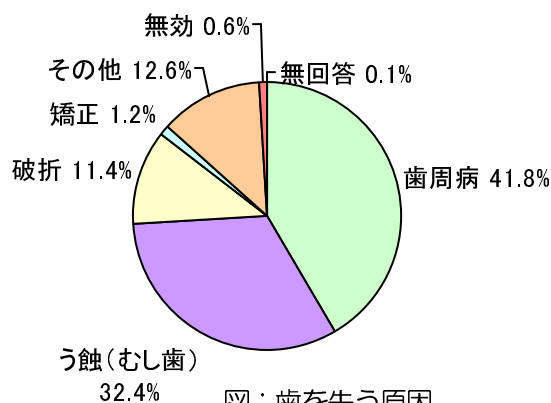
歯を残すことが健康の条件

自分の歯でかめることは、五感（味覚・嗅覚・聴覚・視覚・触覚）すべてを刺激する。健康長寿のポイントです。



図：歯の本数別 かんで食べるときの状態（75歳以上）

資料：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査報告」



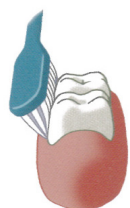
図：歯を失う原因

資料：8020推進財団「H17年：永久歯の抜歯原因調査報告」

歯周病もむし歯も、フッシングで予防を!!

歯と口の健康管理は、歯周病やむし歯の予防だけでなく、全身の健康を守るために大切です。

■毎日・食後の歯と歯ぐきの清掃



*歯と歯ぐきの境目は最も汚れがたまりやすい場所のひとつ。

*歯ブラシを45度の角度に当ててみがく。

*歯の表面は歯ブラシを歯に直角に当てる。



自分のできる歯の健康管理



歯磨きのコツ

- ① 歯はいろいろな形をしているので、みがき残さないよう、歯ブラシを当て、縦、横、斜め、回転、円などの動きと組み合わせてみがきましょう。
- ② あらかじめ、みがく順番を決めて、毎回同じ順番でみがくと、みがき残しがありません。

★生活習慣（食事や間食のとり方、食事内容、回数等）の改善により歯周疾患を

予防することができます。★★

*歯みがきや歯の健康情報はこちら⇒[ひろしま健康ネット（歯の健康）](http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/modules/pico/index.php?content_id=36)

http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/modules/pico/index.php?content_id=36