

# 活き活き健康通信

5月号



歯の健康を守りましょう号！！

## 平成 29 年度 無料歯科健診の結果

治療や指導・ケアが必要なかた

**8割以上**



- ・むし歯
- ・歯石あり
- ・着色あり など...



## 平成 29 年度 妊婦歯科健康診査の結果

要治療判定のかた

**6割以上**



- ・むし歯
- ・歯肉の腫れ
- ・歯肉の出血 など...

妊娠中はつわりやホルモンの影響で  
むし歯や歯肉炎になりやすい時期です

口腔内の状態を知り、適切な治療や指導・ケアを受けることで口腔内の健康を守りましょう！

80歳でも20本！  
元気な歯を保つために

- 🌸 食後は歯磨きを基本にしましょう。歯磨きをしないまま就寝するのはやめましょう
- 🌸 よく噛んで食べて、唾液を出しましょう（唾液は口の中の汚れを洗い流すのに有効です）
- 🌸 間食は規則正しく時間を決めて楽しむようにしましょう

妊婦さんへ

- 🌸 つわりがあるときなど、歯磨きができないときはぶくぶくうがいしましょう
- 🌸 食の回数や間食が増える場合があるので、こまめに歯磨きやうがいしましょう
- 🌸 食の嗜好も変わりやすいので、糖分が多いものをだらだら食べることは控えましょう