

は こうくう

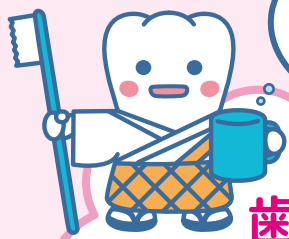


# 歯・口腔の



毎年  
6/4~6/10は  
歯の衛生週間

# 健康づくり宣言!



歯磨きが基本じゃ!

歯・口腔の健康づくりの基本は、歯と口の良好な衛生状態の保持!

正しいブラッシングでむし歯や歯周病予防!

- 歯間や歯肉(はぐき)の境目は丁寧にブラッシング!
- 歯と歯の間はフロッシング(糸ようじ)を!
- かかりつけ歯科医で定期的なメンテナンスを!
- 歯周病予防で糖尿病対策!

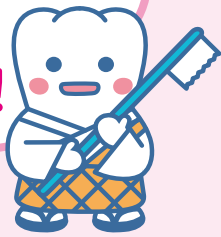
みんなで使ってね



むし歯予防にはフッ化物の応用が効果的!

- フッ化物塗布
- フッ化物洗口
- フッ素入歯磨剤使用

要介護者・障害者の方には、家族や介護する周囲の人が、口腔ケアを心がけましょう!



よく噛んで食べよう!  
「噛ミン<sup>サンマル</sup>グ30」

一口30回くらいを目安に  
味わって食べましょう

長崎県では、歯・口腔から皆さんの健康を願うための考えがあります!

それは「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」です。この条例は、平成22年6月4日から施行しました。その内容は、県・市町・関係団体等がそれぞれの役割を担い、様々な活動を通じて、県民の皆さんと一緒に、歯・口腔の健康づくりを推進することです。

「80歳になっても自分の歯が20本以上ある! (8020運動)<sup>ハチマルニイマル</sup>」ことを目標に、皆さん自身が、歯・口腔の健康を意識して、まずは自分でできることから、少しずつ実践していきましょう!

◆ 歯・口腔の悩みなどの相談をするため「かかりつけ歯科医」をもちましょう。

◎ 歯科医療についての問い合わせ

長崎県歯科医師会 TEL.095(848)5311

◎ 障害児(者)歯科診療についての問い合わせ

長崎県口腔保健センター TEL.095(848)5970

〒850-8570 長崎市江戸町 2-13

長崎県 国保・健康増進課 TEL.095(895)2495

<http://www.pref.nagasaki.jp/kokuho/kenko/ha/index.html>



ご当地よ坊さん

「よ坊さんと歯っぴい龍」

は こうくう

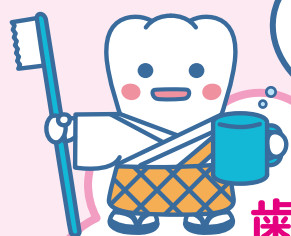


# 歯・口腔の



毎年  
6/4~6/10は  
歯の衛生週間

# 健康づくり宣言!



歯磨きが基本じゃ!

歯・口腔の健康づくりの基本は、歯と口の良好な衛生状態の保持!

正しいブラッシングでむし歯や歯周病予防!

- 歯間や歯肉(はぐき)の境目は丁寧にブラッシング!
- 歯と歯の間はフロッシング(糸ようじ)を!
- かかりつけ歯科医で定期的なメンテナンスを!
- 歯周病予防で糖尿病対策!

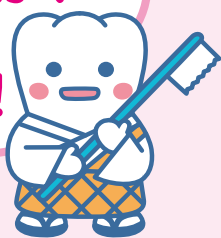
みんなで使ってね



むし歯予防にはフッ化物の応用が効果的!

- フッ化物塗布
- フッ化物洗口
- フッ素入歯磨剤使用

要介護者・障害者の方には、家族や介護する周囲の人が、口腔ケアを心がけましょう!



よく噛んで食べよう!  
「噛ミング30」

一口30回くらいを目安に  
味わって食べましょう

長崎県では、歯・口腔から皆さんの健康を願うための考えがあります!

それは“長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例”です。この条例は、平成22年6月4日から施行しました。その内容は、県・市町・関係団体等がそれぞれの役割を担い、様々な活動を通じて、県民の皆さんと一緒に、歯・口腔の健康づくりを推進することです。

「80歳になっても自分の歯が20本以上ある! (8020運動)」ことを目標に、皆さん自身が、歯・口腔の健康を意識して、まずは自分でできることから、少しずつ実践していきましょう!

〒850-8570 長崎市江戸町 2-13

長崎県 国保・健康増進課 TEL.095(895)2495

<http://www.pref.nagasaki.jp/kokuho/kenko/ha/index.html>

歯・口腔についてのご相談はこちらにお気軽にお尋ねください



ご当地よ坊さん  
「よ坊さんと歯っぴい龍」