

歯の

8020

元気な歯で三重

# 健康だより

Vol.4 ～歯周病②～

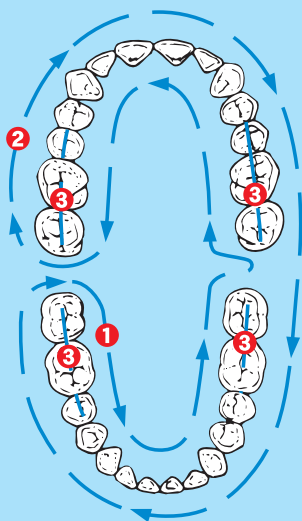


「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が展開されています。  
丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけて楽しい食生活を送ることは、健康の維持・増進に役立つだけでなくストレス解消にも役立ちます。

8020達成のためには、乳幼児・児童生徒から成人・高齢者に至るまでの各ステージにおける管理が必要です。保健・医療・福祉の関係者はもとより、行政、学校、企業などの協力をいただき、多くの皆さんが8020で明るく健康な人生を送れるようにしましょう。

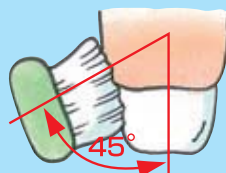
# 歯ぐきの健康を守りましょう

## セルフケア



磨きづらい部位も磨き残さないようにするには、系統的なブラッシングをすることが大切です。

噛み合わせの面の磨き方



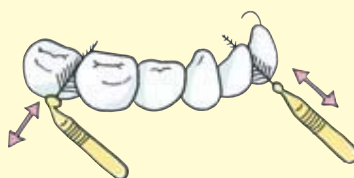
歯と歯ぐきのさかいめへのブラシの当て方

### ●歯ブラシだけではプラークの取り残しができます



デンタルフロス

歯ブラシが届かない歯と歯のすき間にたまったプラークをきれいにします。



歯間ブラシ

歯と歯の間にすき間が少し広がっている場合に使います。

## 歯周病の治療



歯石を取ってもらう



薬物療法



歯の形や生え方はひとり一人異なります。専門医の指導を受けて、効果的なブラッシング方法をマスターしましょう。

### ●PMTC(専門家が行う歯のクリーニング)

毎日、きちんとブラッシングをしているつもりでも、狭い隙間など清掃用具がなかなか届かない部分があります。そんな所を定期的なメンテナンス時にしっかりケアすることで、歯と歯ぐきの健康は維持できます。

日常のブラッシングでは清掃が難しいところ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかいめ

## プロフェッショナルケア



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>  
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>