



歯と口を元気に保ち、歯っぴーな生活を



歯と口を健康に保つことは、健康寿命の延伸につながります。規則正しい生活と歯みがきを習慣にすることで歯と口の健康を維持することができます。また、幼児期から定期的な歯科健診を受けることも大切です。セルフケアと定期健診を組み合わせ、歯っぴーな生活を送りましょう。

妊娠期

歯周病やむし歯など、お口のトラブルが増えやすい時期

安定期に入ったら受けよう！

Q 赤ちゃんの歯はいつ頃から作られはじめるの？

妊娠7週頃から



実はお腹の中で赤ちゃんの歯は作られはじめます。妊娠中からバランスの良い食事を意識してとりましょう。

ぜひ参加してみましょう！
ハッピーベビークラブ
(両親学級)



妊娠中はホルモンの変化やつわりの影響で、歯周病やむし歯のリスクが高まります。

妊婦歯科健診



ワンコインで受診！

乳幼児期 学童期

歯みがきと仕上げみがきの習慣を

思春期

歯のケアがおろそかになりがち

Q 仕上げみがきはいつまでするの？

小学校3～4年生頃まで

永久歯に比べて乳歯は歯の表面が薄いので、あっという間にむし歯が進んでしまいます。みがき残しを防ぐため、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



Q 思春期から歯周病菌が増えるって本当？

本当！



むし歯リスクを高める

お菓子やイオン水嗜好飲料は控えめに



ホルモンの影響で歯周病菌が増え、歯ぐきが腫れたり、出血したり、トラブルが起きやすい時期です。規則正しい食生活を心がけ、定期的に歯科健診でお口の健康をチェックしましょう。

成人期

お口の定期受診が大切な時期

高齢期

お口の衰えを防ごう！



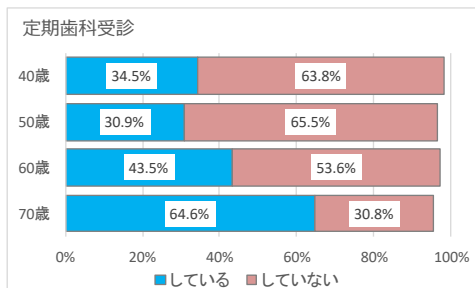
Q どのくらいの人が定期的に歯科受診しているの？

40～50代は3割程度



毎食いろいろな食材を組み合わせ、噛む力をつけよう！

Q お口の衰えと身体の衰えは関係するの？
関係します！



お口の健康を維持するために、食習慣・生活習慣の改善と、定期的な健診が大切です。歯間ブラシやフロスを使用するなど、セルフケアも充実させましょう。

- ①3食しっかり食べる
- ②お口の体操
- ③身体全体を動かすことを組み合わせ、健康を維持しましょう。

問合せ先
燕市保健センター
Tel.0256-93-5461

健康づくりに活用しよう
つばめ元気ががやき
ポイント手帳

