とよた健康+10

歯科編

＊掲示版や共有スペースなどにあわせて
必要なスライドを御利用ください。

お口を健康に

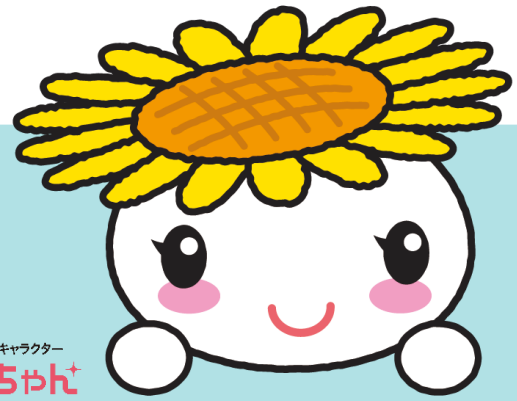
豊田市

とよた健康+10

１１月８日

１１月は「いい歯の日」にちなんで

お口を健康に



豊田市

歯がぬける主な原因

むし歯

歯周病

歯がぬける主な原因「むし歯」

とよた健康+10

原因菌が出す酸が
歯を溶かします
放置したままにすると
歯に穴が開く病気

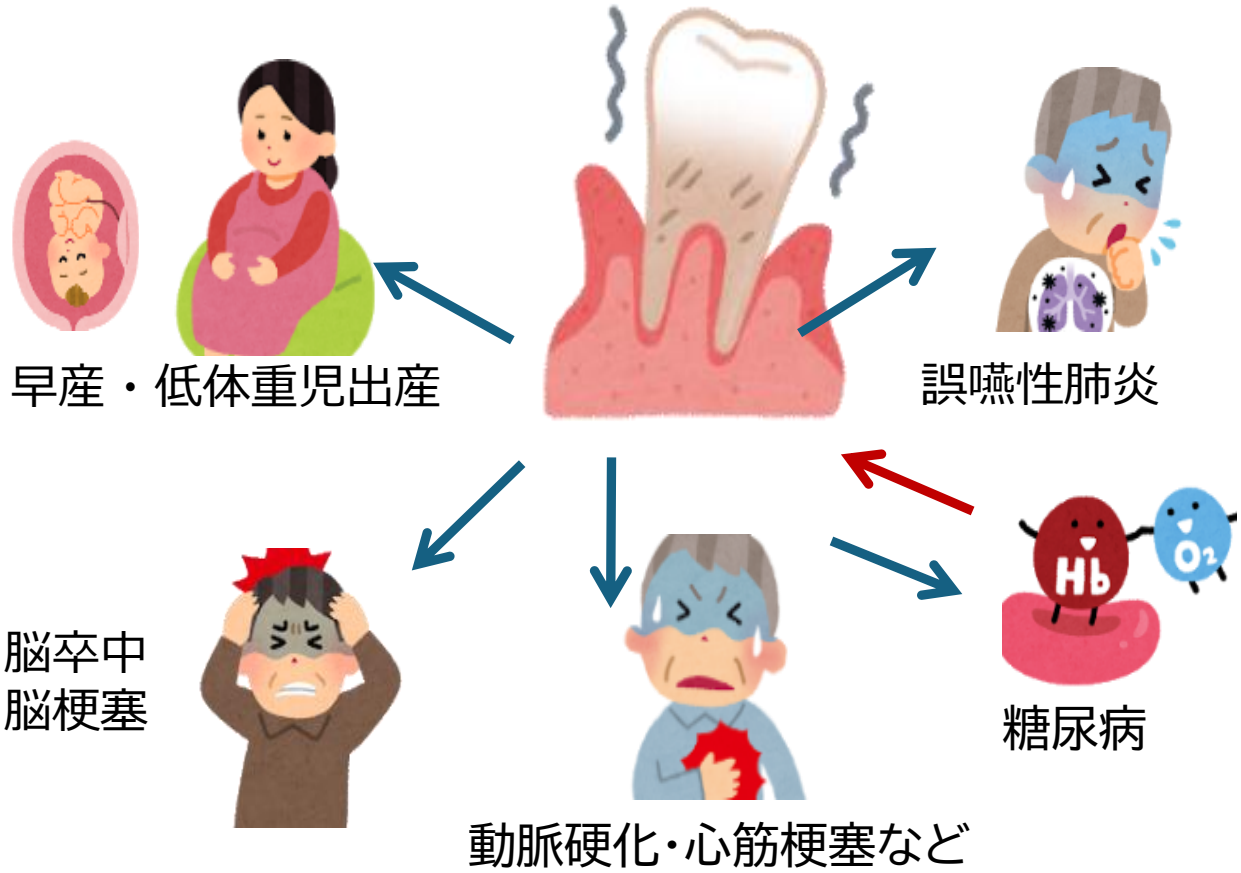
お口を健康に

歯がぬける主な原因「歯周病」

とよた健康+10

歯を支える歯ぐきや
骨が**細菌**によって
壊されていく病気

全身の健康に
影響します

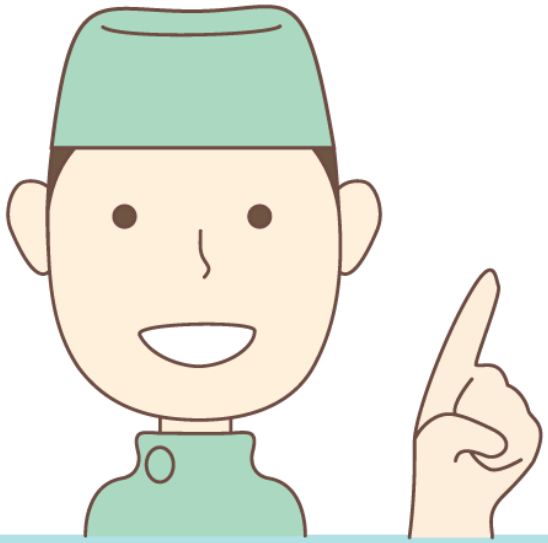


＊**青矢印**＝病気の原因になる　＊**赤矢印**＝歯周病を悪化させる

お口を健康に

とよた健康+10

歯を守るポイントを紹介するよ



健康づくりキャラクター
きらちゃん

お口を健康に

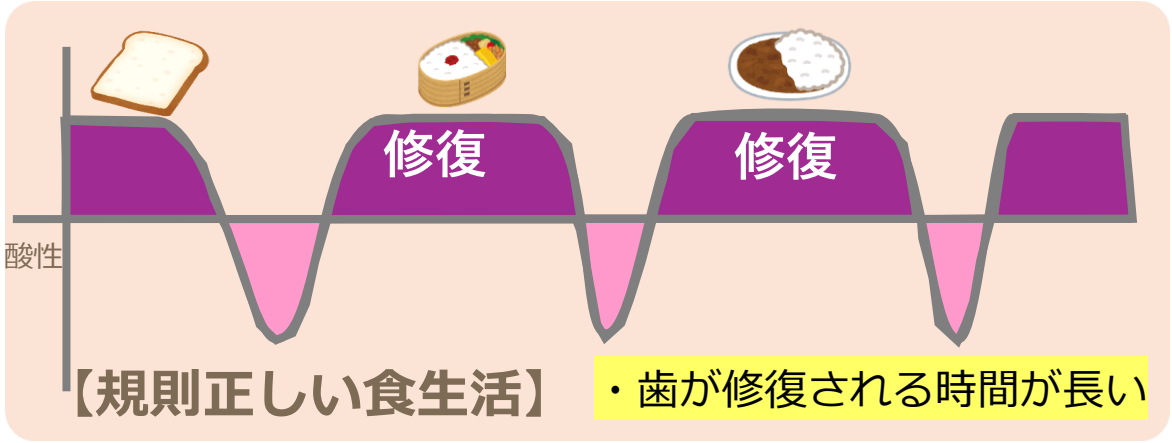
「だらだら食べ」はやめよう

とよた健康+10

口の中に糖分が残ると

むし歯が進行

しやすくなります



お口を健康に

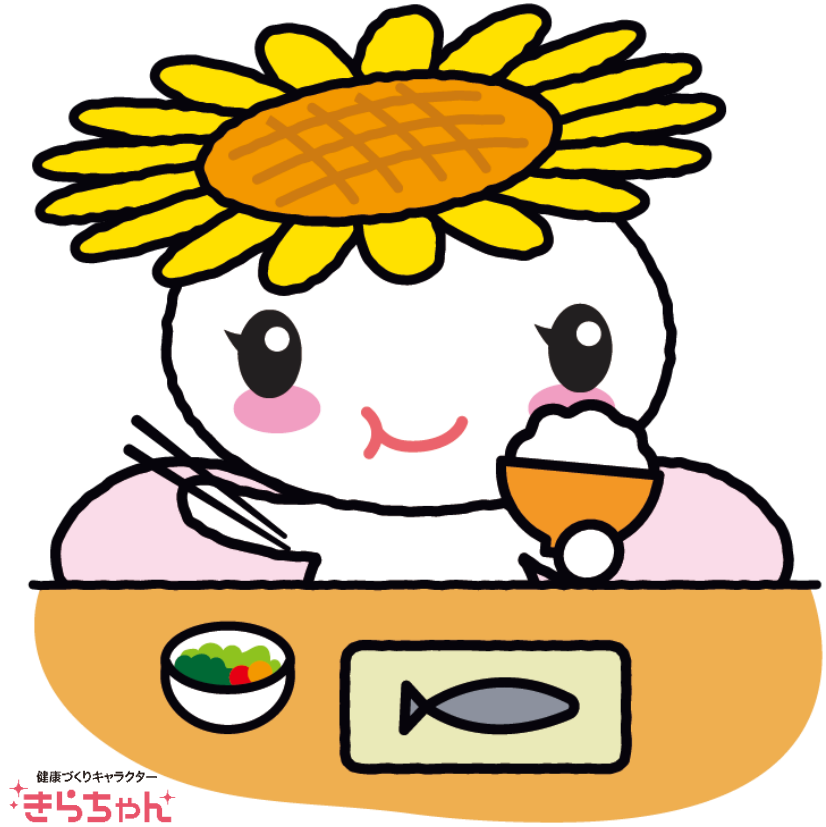
よく噛んで食べよう

とよた健康+10

噛むと唾液がたくさん出て

お口の中を

きれいに保ちます



お口を健康に

正しく歯をみがこう

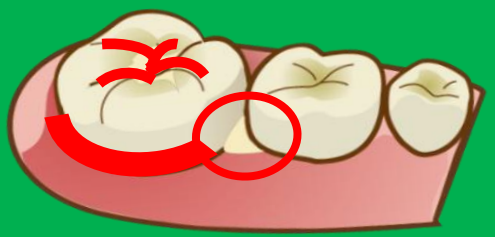
とよた健康+10

歯ブラシだけで
落ちる歯の汚れは**60%**
デンタルフロスなどの併用で
汚れの除去率は**約1.5倍**

デンタル
フロス

歯間
ブラシ

★ポイント
歯と歯の間
噛む面の溝
歯ぐきの溝



お口を健康に

禁煙をしよう

とよた健康+10

歯周病にかかるリスクは

喫煙**約５倍**、受動喫煙**約3.3倍**

お口を健康に

定期的に健診を

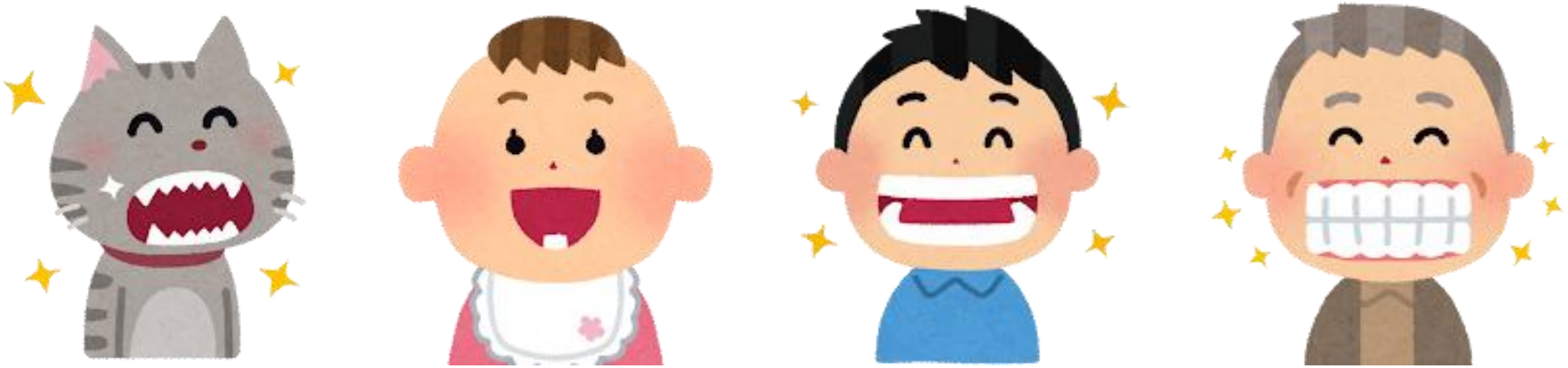
とよた健康+10

早めが肝心！

痛みがなくても受診し
定期的な
歯科健診で
健康な歯を残そう

お口を健康に

みんなで目指そう8020



80歳で20本以上歯を保とう！

お口を健康に

8020のために！
ストップ！お口ポカン

とよた健康+10

日常的に口が開いてしまう
「お口ポカン」

歯並びや滑舌の悪化
むし歯、歯周病
になりやすくなります

お口を健康に

お口ポカン＝
口腔機能発達不全のサイン

とよた健康+10

「食べる機能」「話す機能」
を育てよう！

食べるときは正しい姿勢
唇を閉じて、よく噛もう

お口を健康に

8020のために！
オーラルフレイル予防

とよた健康+10

オーラルフレイル＝（お口の衰え）

むせやすい
食べこぼし
噛めない物が増える

噛む力を鍛えよう
お口のケアをしっかりと

お口を健康に

お口を健康に

朝昼夜あわせて10分！ ていねいに歯を磨こう。

とよた健康+10

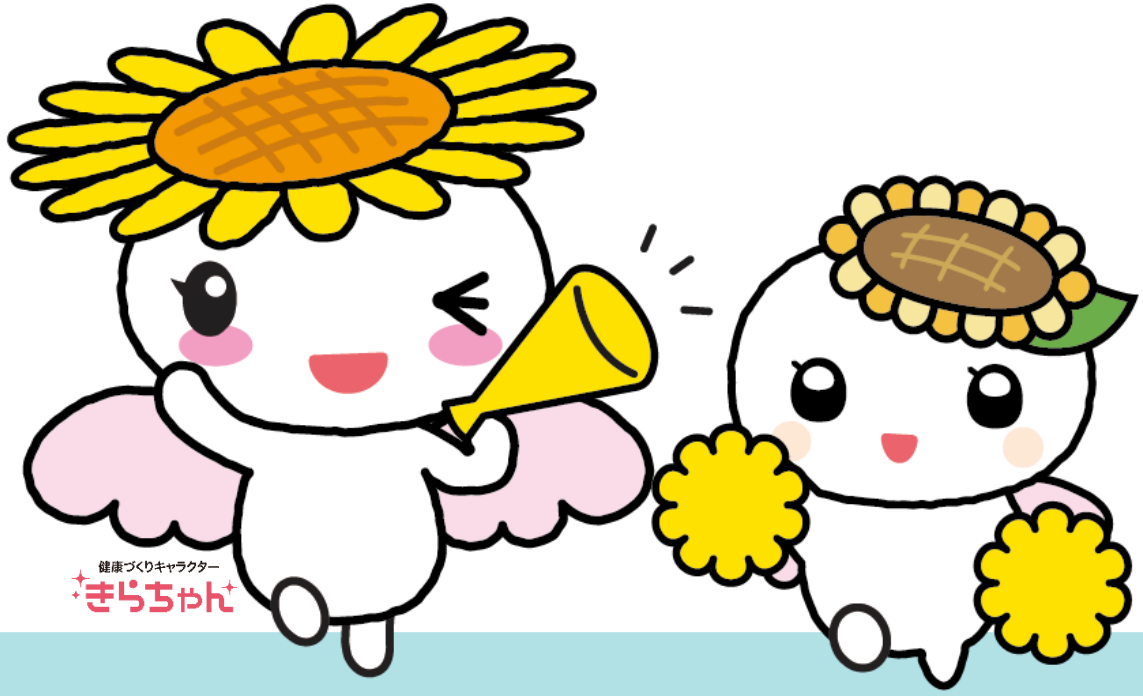
豊田市は無料の歯科健診を実施しています。

＊対象や詳細については
豊田市ホームページをご確認ください。

豊田市　歯科健診　検索

とよた健康+10

健康づくりを応援します！



豊田市

お口を健康に