

## 歯と口の健康週間(歯の衛生週間)



“手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで”

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯と口は、食事をおいしく食べたり、会話を楽しんだりして、健康に生きていく力を支える大切なものです。

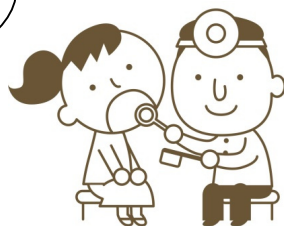
むし歯や歯周病にならないように普段から手入れしましょう☆

- ・毎日、丁寧な歯みがきやデンタルフロスなどセルフケアを行いましょう
- ・定期健診、クリーニング、歯石取りなど歯医者さんでケアを行いましょう

オーラルフレイル予防のためにお口を清潔に保ちましょう☆

- ・お口が不潔だと、高齢者の誤嚥性肺炎や免疫力の低下による様々なウイルス感染リスクの増加、歯周病の重症化による糖尿病の悪化など全身疾患にも影響を及ぼします。
- ・噛む力を保つために、「噛みにくい！」と感じた時には歯医者さんに相談することが大切です。

「噛みにくい！」と感じたら歯科受診をしましょう！



自身の健康のために安心して歯科受診をしましょう！

～その他、歯の健康づくりに関する情報はこちら をご覧ください～  
長崎県国保・健康増進課 >歯の健康づくり

<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/ha/>