

# 歯磨きの基本

1カ所を20往復以上、歯並びに合わせ歯磨きをしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

## ポイント①

歯ブラシの毛先を歯の面に当てる



## ポイント②

軽い力 (150～200g) で動かす



## ポイント③

小刻みに動かし、1・2本ずつ磨く



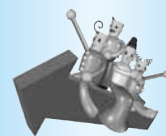
## 歯の役割

食事の際、食べ物を細かくかみ砕いて消化を助ける役割の他にも、「発音を助ける」「表情を作る」「身体の姿勢やバランスを保つ」「ものをかむことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割を担っています。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。平成30年度のスローガンは「のばそうよ 健康寿命 歯磨きで」です。

## 歯磨きの工夫

歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、かみ合わせの面などは歯垢(プラーク)が残らないように、歯磨きをする上で気をつける歯や、歯磨きの順番を決めておくのも工夫の一つです。



健康みちしるべ

# 歯から始める健康づくり

金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室 52・2111

## 食べたらず歯磨きの習慣をつける

飲食後は、細菌が糖分を使って酸を作り出すため、歯の表面は酸性状態になり、カルシウムやりんなどのミネラルが溶け出してしまいます。元の状態になるには40分ほどかかります。そのため、1日3回、食べたらず歯磨きの習慣をつけ、細菌や歯垢を取り除くことが大切です。

## 歯周疾患検診で歯の健康を手エック!

対象年齢になる人は、歯周疾患検診を無料で受診できます。

- 対象者/今年度、40・50・60・70歳になる人
- ※対象者には、対象年齢の誕生日を迎えた翌月に受診券を送付します。
- 検診費/無料
- ※検診以外の治療にかかった費用は、自己負担になります。
- 受診できる医療機関/和歌山県歯科医師会に加盟している歯科医院
- ※詳しくは、歯科医院にお問い合わせください。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

### 「ベビーマッサージ&ママ・ヨーガ」

母と子の健康づくりと運動協議会有田支部が実施するベビーマッサージとママ・ヨーガのお誘いです。

- 日時/6月29日(金) 10時～11時30分(9時45分受付開始)
- 場所/子育て支援センター
- 講師/NPO法人日本女性生涯支援協会認定 ベビーヒーリングタッチ・ヨーガインストラクター 喜多典子さん
- 対象/親子(子どもは2カ月～1歳程度)
- 定員/20組
- 参加費/無料
- ※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要

		開設日時など
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30 受付開始) 14:00～15:00 (13:30 受付開始)
「たまたまぼこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前中) …1歳半～就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日(6月27日) 10:00～11:00 ※9:30 受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…クロナコヤマトさんの交通安全教室	

●場所/子育て支援センター(旧きび中央保育所)  
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]