

こんな時に歯科医に 相談しましょう

◆ 歯が抜けたままになっていませんか？

抜けたままだと噛むバランスが崩れます。



◆ 歯ぐきから膿がでませんか？

▼ 歯周炎

残っている歯は大切です。
歯が浮く、血や膿が出る、
腫れる、朝起きたときに
口の中がベトつくなどの
症状は要注意、歯周病です。



◆ 合わない入れ歯を使っていませんか？

合わない入れ歯を使っていると
顎の骨の状態が悪くなります。
吸着剤を付けても治りません。



かかりつけの歯科医を決めて
快適な食生活を

お口の手入れ

① 口の中を鏡でよく観察しましょう。

健康な歯ぐき ▼



② 歯ブラシで歯垢を取りましょう。



自分の口にあった
磨き方を歯科医に
探してもらいましょう。

③ 糸ようじ、歯間ブラシ等による歯間の清掃

デンタルフロス



臼歯部（奥歯）

使い方

歯間ブラシ



④ 入れ歯の手入れ



食事の後は
必ず洗って



寝るときははずして
水につけましょう

上川中部地域歯科保健推進協議会

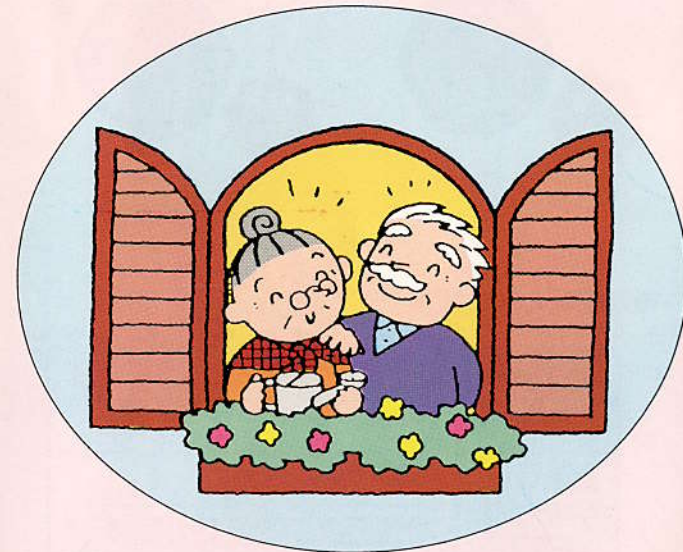
旭川市・鷹栖町・東神楽町・当麻町・比布町・愛別町
上川町・東川町・美瑛町の1市8町自治体を含む
旭川歯科医師会ほか34歯科保健関係団体で構成

事務局／旭川市健康推進課内・旭川市7条通10丁目
☎26-1111（内5133）



よくあんな倶楽部

よく噛み
楽しい食生活

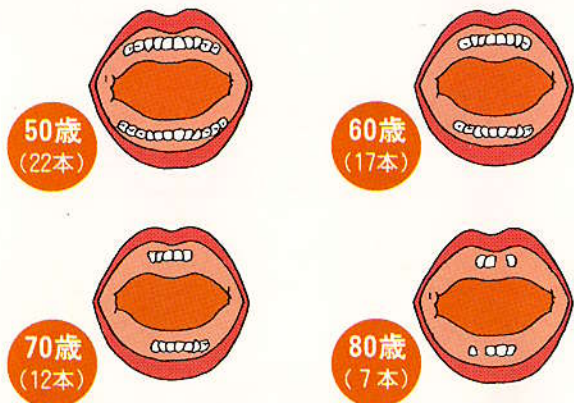


8020運動を進めよう

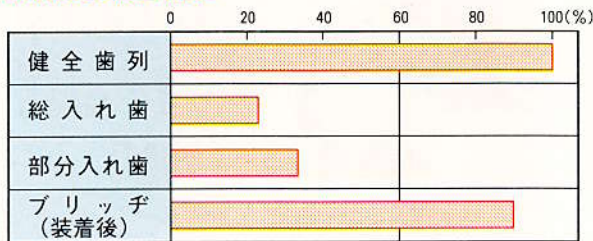
—80歳になっても、20本以上歯を保とう—

高齢者の歯の状況を 知っていますか？

ふつう、口の中には28~32本の歯があります。平均して50歳のときには、まだ歯が22本残っていますが、60歳になると17本、70歳では12本、80歳では7本という結果になります。長いあいだ、入れ歯生活を送ることになります。



歯の状況と咬む能率



総入れ歯の人では、歯を1本も失っていない人に比べて噛む能力が5分の1になります。



噛むことは元気のもと!! 栄養補給ではありません

