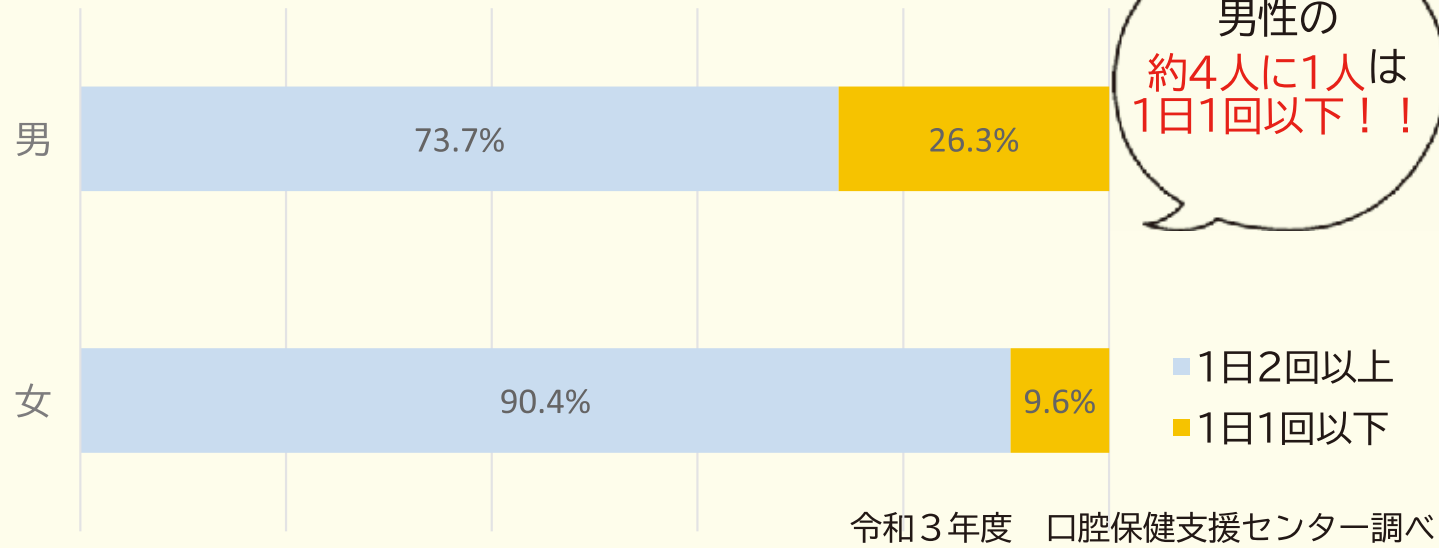




■ 男性は歯をみがく回数が少ない？

1日に2回以上 歯をみがく人の割合(男女別)



男性の
約4人に1人は
1日1回以下！！

■ 1日2回以上
■ 1日1回以下

■ 男性は、全世代で「1日に1回以下」が2割以上を占めました。80代では、3割以上という結果でした。
1日に1回以下の歯みがきでは、十分に汚れは落とせません。朝・昼・晩、3回の歯みがきが理想ですが、どうしても難しい場合は、朝・晩の2回みがくようにしましょう。

■ 1日2回以上歯みがきをしていても、どうしても自分だけではみがき残しができてしまいます。定期的に歯科健診を受け、歯石除去などの専門的なクリーニングを受けるのがおすすめです。

40歳以上の方は、静岡市の歯周病検診が受けられます！

オススメ 歯周病検診を活用しましょう

静岡市では、40歳以上の市民を対象に「40歳からのおとなの歯科健診(歯周病検診)」を実施しています。お口の健康チェックに利用してみてください。

代表歯6本の歯ぐきの検査(歯周ポケットの深さ、出血の有無など)・むし歯の有無・噛み合わせの確認などを行います。

歯科医院に「市の歯周病検診を受診希望」と電話予約してください

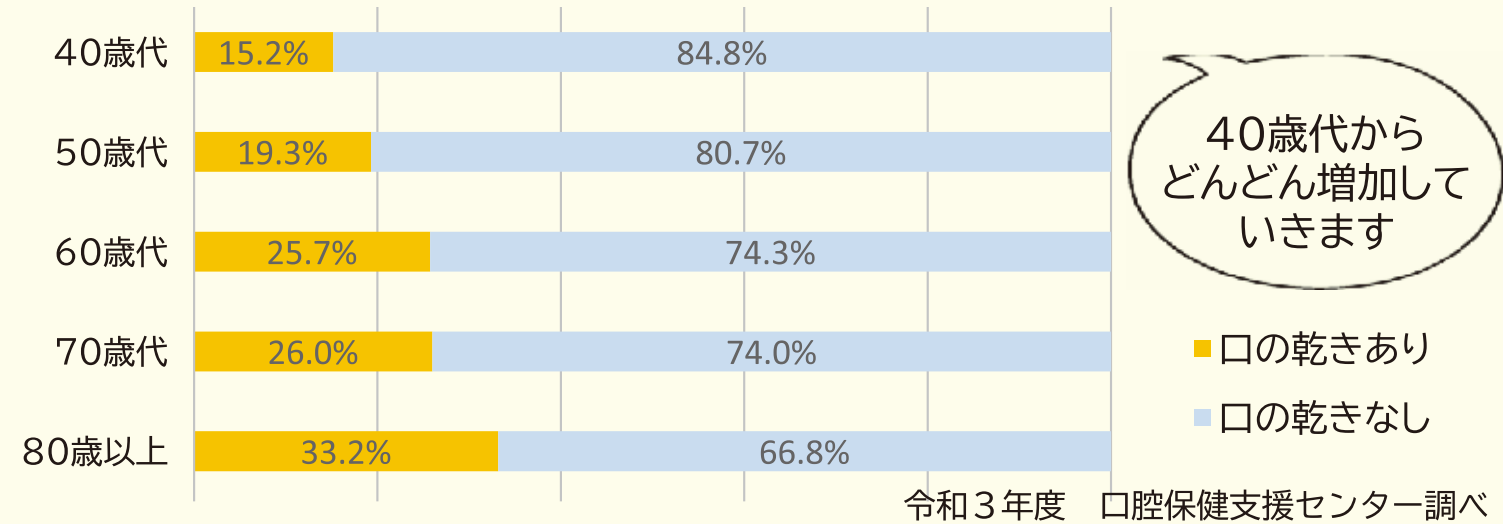
最大600円で
受けられます！

歯周病検診を実施している
歯科医院はこちら



あなたのお口は 乾いていませんか？

お口の乾きが気になる人の割合(年代別)



40歳代から
どんどん増加して
いきます

■ 口の乾きあり
■ 口の乾きなし

“口の乾き”はお口の働きの衰えのひとつで、様々なトラブルの引き金になることがわかってきました。

■ あなたもオーラルフレイルをチェックをしてみましょう

「オーラルフレイル」とは 口の働きのささいな衰えのことをいいます。

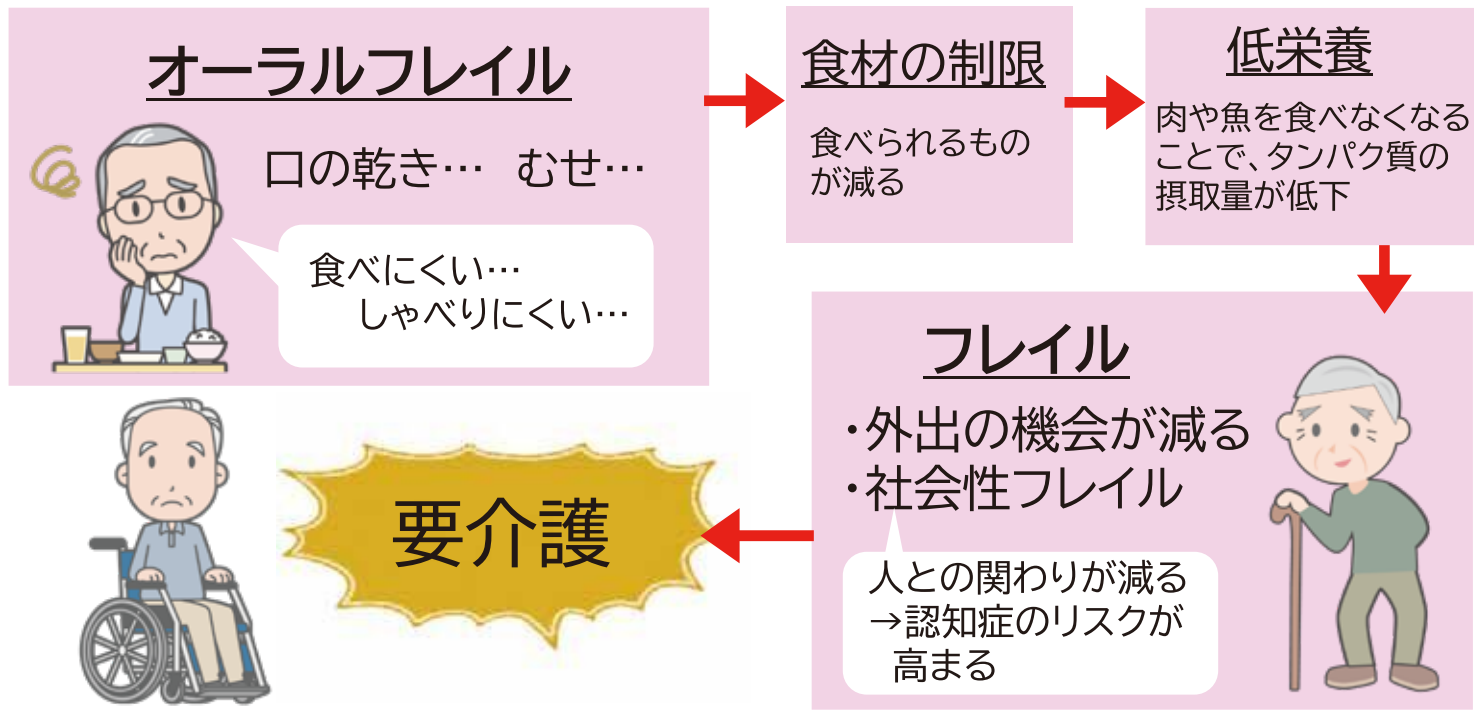
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある	はい	いいえ
入れ歯を利用している	はい	いいえ
口の乾きが気になる	はい	いいえ
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	はい	いいえ
自分の歯が20本以上ある	いいえ	はい
1日に2回以上は歯をみがく	いいえ	はい
1年に1回以上は、歯科医院を受診する	いいえ	はい

赤に○が
ついた
あなたは
要注意



今すぐ
チェック

オーラルフレイル(お口の虚弱)を放っておくとどうなるの？



■ **60代**から歯の本数が**ガクン**と減少し、オーラルフレイルが進行します。
40代、50代から注意が必要です！！

■ 男性も女性も **40代でも6人に1人がオーラルフレイルです！**
歯の本数が減少し、オーラルフレイルの割合が増加します。

歯の本数が減ったり、オーラルフレイルが進行したりすると、美味しく食事が摂れなくなります。
入れ歯では残念ながら元の歯のように噛むことができません。
できるだけ自分の歯で食べられるようにしていきましょう。

日常のちょっとした工夫で食べやすくなることも

■ 唾液腺マッサージをしてから食べる
■ 水を飲んで口を湿らせてから食べる

口が乾いて食べにくい

オーラルフレイル・歯の本数の減少は どうやって予防するの？

ポイントは2つあります！

ポイント1 お口の周りの筋肉を衰えさせない

お口の周りの体操をしましょう！

オススメ 唾液腺マッサージ 唾液が出やすくなります

<p>じかせん 耳下腺</p> <p>頬骨の下あたりを指の腹で押しながらくちまわす</p>	<p>がっかせん 顎下腺</p> <p>首のつけ根のやわらかい部分を上に押し上げる</p>	<p>ぜっかせん 舌下腺</p> <p>顎の先端の内側のやわらかい部分を上に押し上げる</p>
---	---	---

静岡市オリジナルのお口の体操動画「歯っぴー☆スマイル体操」がここから見られます！
(リンク先 YouTube)

ポイント2 しっかり食べられるお口の環境に整える

- お口のケアを丁寧におこないましょう
 - ・ 歯ブラシ以外に、デンタルフロス・糸ようじ・歯間ブラシを使って丁寧に汚れを取り除きましょう。
- 定期的には歯科医院へ通院しお口の健康状態をチェックしましょう

40歳以上の方は、静岡市の歯周病検診受けられます！(詳細は裏面にあります)