



# 歯と口の健康週間フェア



『毎年6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です』

2024年

# 6月9日

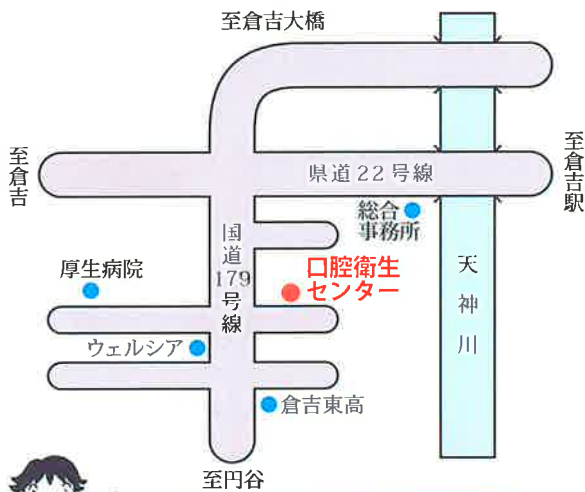
時間 午前9時00分～11時30分  
場所 鳥取県中部歯科医師会  
口腔衛生センター

## 〈無料〉歯科衛生相談所開設

どなたでもお受けします

- 歯と口についての各種相談
- 歯科健康診断
- フッ化物歯面塗布  
(タオルをご持参下さい)

※当日は歯みがきをしてからご来場下さい。  
※フッ化物歯面塗布の後は30分間飲食できません。



## フッ化物洗口の広がり

多くの施設で実施されています。

2024年4月1日現在

### 《倉吉市》

- ・キンダガーデン
- ・鳥取短期大学附属こども園
- ・聖テレジアこども園
- ・倉吉東こども園
- ・上井保育園
- ・西郷保育園
- ・灘手保育園
- ・社保育園
- ・北谷保育園
- ・高城保育園
- ・小鴨保育園
- ・上小鴨保育園
- ・関金保育園
- ・パパール園
- ・向山保育園

### 《北栄町》

- ・北条こども園
- ・北条みどりこども園
- ・大誠こども園
- ・由良こども園
- ・大谷こども園
- ・北条小学校
- ・大栄小学校

### 《琴浦町》

- ・やばせこども園
- ・しらとりこども園
- ・こがねこども園
- ・ことうらこども園
- ・ふなのえこども園
- ・赤碕こども園
- ・みどり保育園

### 《湯梨浜町》

- ・はわいこども園
- ・たじりこども園
- ・ながせこども園
- ・あさひこども園
- ・わかばこども園
- ・とうごうこども園
- ・まつざきこども園
- ・太養保育園
- ・羽合小学校
- ・泊小学校
- ・東郷小学校
- ・町立湯梨浜中学校

### 《三朝町》

- ・みささこども園
- ・賀茂保育園

## お知らせ

### 歯と口の健康に関する 絵画・ポスター・標語の作品展

幼稚園・こども園・保育園の園児	絵画
小学校児童	絵画・ポスター・標語
中学校生徒	ポスター・標語
高等学校生徒	ポスター
特別支援学校児童・生徒	絵画・ポスター・標語

期 間：2024年7月22日(月)～8月4日(日)

場 所：エスパック未来中心アトリウム

## 休日急患歯科診療 のお知らせ

診察は  
急患の方に限ります

場 所 鳥取県中部歯科医師会 口腔衛生センター  
倉吉市東巖城町68 TEL 22-5472

実施日 日曜日、祝日、盆(8月13日・14日・15日)  
年末年始(12月31日～1月3日)

時 間 午前9時～午後3時まで



# 主催

鳥 取 県・鳥取県歯科医師会・倉吉市教育委員会  
鳥取県中部学校保健会・鳥取県中部歯科医師会・地方教育委員会  
鳥取県中部歯科衛生士会

健康な歯を守るため



# 一歯みがき習慣を身につけましょう

- ポイント① 毎食後・就寝前に、歯をみがく習慣を身につけましょう。
- ポイント② 夜の仕上げみがきは必ずしましょう。
- ポイント③ フッ化物配合歯磨剤・デンタルフロスも使いましょう。

## ☆歯みがきのポイント☆

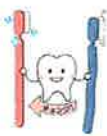
◎歯ブラシは毛の部分が小さめで平らな物を選びましょう。

市販の歯ブラシは1ランク小さい年齢の物がお勧めです。

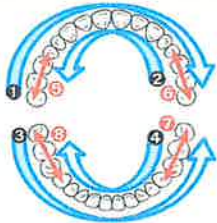
◎歯ブラシの交換を定期的に行いましょう。

1～2か月に一度の交換が目安です。

※毛先が開いてしまった歯ブラシは、早く取り替えましょう。



◎みがき残し防止のため、順番を決めてみがきましょう。



一筆書きになるようみがくのがお勧めです。

- ①上の表側 ②上の裏側
- ③下の表側 ④下の裏側

の順番に、一番奥の歯から、反対側の一番奥の歯までみがきます。

⑤～⑧の咬み合わせの面をみがきます。

## ☆仕上げみがきのポイント☆

1. 寝かせみがきをし、頭を安定させてみがきましょう。
2. 歯ブラシは、鉛筆持ちで軽く握りましょう。
3. 力を入れず、軽く小刻みに動かしましょう。
4. 歯ブラシが当たると痛い、すじ(帯)は指で保護してあげましょう。
5. 背の低い歯は、歯ブラシを斜め横から当ててみがきましょう。
6. 親子のスキンシップとして、楽しんでみがいてあげましょう。
7. 仕上げみがきは、**小学校低学年まで**が必要です。



## ☆デンタルフロスの使い方☆



歯肉を傷つけないよう注意!!

- ① 歯と歯の間に糸の部分当てる。
- ② ゆっくりと小さく動かしながら、歯肉の方まで入れる。
- ③ 歯の面に沿わせて糸を動かしながら歯垢を落とす。
- ④ ゆっくりと小さく動かしながら抜く。

## ☆むし歯になりやすい場所☆

ここに注意してみがこう!!



## ☆フッ化物を利用しましょう☆

フッ化物の効果は… ①歯質強化 ②再石灰化促進 ③酸の生成を抑制 などがあります。

いろいろなフッ化物の利用法 用法・用量を守ること、安全・安心にむし歯予防ができます。

	■フッ化物歯面塗布	■フッ化物洗口	■フッ化物配合歯磨剤
実施頻度	少なくとも年2回	週5回法・週1回法・毎日法	毎食後・就寝前の歯みがき
実施場所	歯科医院、健診など	園、小・中学校、家庭など	家庭などどこでも
	◎歯科医師、歯科衛生士による専門的な予防法 ◎歯科健康診断後に行う ◎成人・高齢者にも効果的 ◎塗布後、30分飲食禁止	◎うがいの吐き出しが可能な4歳から開始し、14歳まで続けると効果的 ◎集団で行うことで、長く続けられる ◎成人・高齢者にも効果的 ◎洗口後、30分飲食禁止	◎年齢に応じた量を使用 ◎歯みがき後のうがいは少量の水で2回まで1回10cc(ペットボトルのキャップ2杯分) ◎就寝前の使用が効果的
	生えだての歯に効果的	低コストで効果大	

子ども～大人までフッ化物でむし歯予防



その他：フッ化物溶液スプレー・フッ化物ジェル・フッ化物フォーム などもあります。

★フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口について詳しくは、かかりつけ歯科医院でご相談下さい★

半年に1度は家族みんなで定期歯科健診を受けましょう!