

# “健口寿命”を延ばしましょう！

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続き、つい食べ過ぎたり、食べる回数が増えたりしている方もいるかと思いますが、お口のお手入れはしていますか？

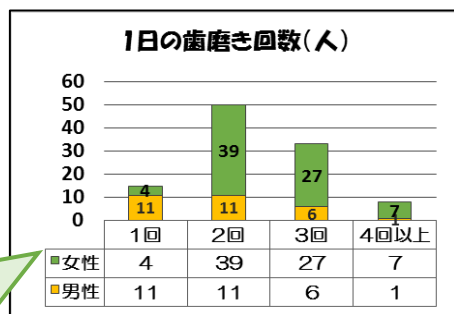
健口寿命とは、「何でも噛んで食べることができる期間」を言います。“健口寿命”を延ばすことは、“健康寿命”の延伸にもつながりますので、歯と口のお手入れについてももう一度考えてみませんか？

## ～ “健口寿命” をのばすために ～

### 食後の歯磨きを習慣に！

歯磨きは正しくできていますか？

- ◇ 細かいところまで丁寧に磨く  
歯の外側・内側、奥歯、歯間、歯と歯肉の間まで丁寧に磨きましょう。
- ◇ 力を入れすぎない  
力が強すぎると、歯が摩耗したり歯肉を傷つけたりする場合があります。
- ◇ 舌磨きも忘れずに  
1日に1回は舌磨きも行いましょう。
- ◇ 歯ブラシ・コップは清潔に  
歯ブラシ・コップは、水分をよく拭き取り、清潔に保ちましょう。  
また、歯ブラシは定期的に交換しましょう。



令和元年度 松島町総合健康歯科検診 問診項目より

1日2～3回磨いている方が多くいました。

回数が多ければいいというわけではありませんが、正しく歯磨きをし、むし歯や歯周病の原因となる「歯垢」をしっかりと取り除くことが大切です。

### よく噛んで食べましょう！

厚生労働省では、一口30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。

【よく噛むための食生活のポイント】

- ◇ 繊維の多い食品・噛みごたえのある食品を積極的に
  - 繊維の多い食品
    - ・野菜(特に根菜類) ・大豆製品
    - ・海藻 など
  - 噛みごたえのある食品
    - ・根菜類 ・赤身肉
    - ・たこ、いかなどの海産物
- ◇ 副菜から食べる  
副菜から食べることで、満腹感を得られ、主食などの食べ過ぎを防ぎます。

かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に検診を受けましょう！

## 松島町の取り組みをご紹介します！

### 【フッ化物塗布・フッ化物洗口】

1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診では、希望者に対してフッ化物塗布を行っています。

また、平成23年度から、幼稚園・保育所・小学校・中学校では希望者に対してフッ化物洗口を行っています。

フッ化物歯面塗布の回数に応じて、う蝕(むし歯)抑制効果の上昇が認められているため、適宜塗布を受けることが推奨されています。(健康日本21「歯の健康」より)

月2回の健康相談、電話での相談も受け付けております。  
歯や口腔のことで気になることがある方は、お気軽にお電話ください。

問合せ先：TEL355-0703