

歯ブラシの使い方のポイント

- 歯みがき粉は**1センチの量**でOK!
- 歯の形に合わせて**向きを縦や横**にする
- 左右に**小刻みに動かす** ● **歯と歯ぐきの間に当てる**
● **歯にやさしく当てる**



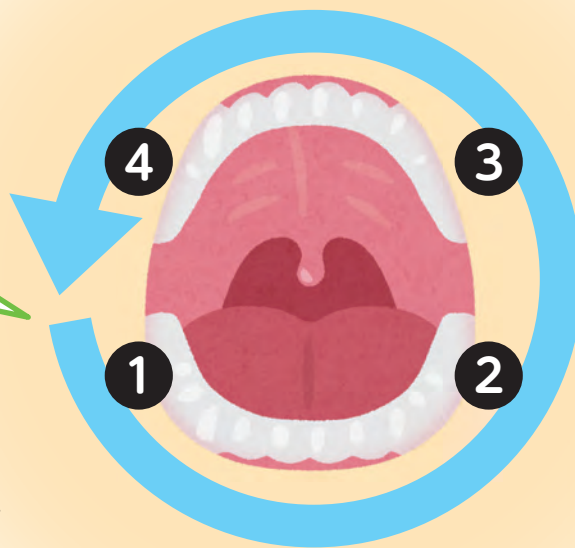
糸ようじ: 歯と歯のすき間が、**狭いところ**に使います
歯間ブラシ: 歯と歯のすき間が、**広いところ**に使います



みがき方のポイント

- **1~2本ずつ**丁寧にみがく
- **鏡で**口の中を見ながら
- **1本の線を描く**ような順番でみがく

例えば①→②→③→④など、いつも同じ順番でやると、みがき残しが減ります。**利き手側は、みがきにくいので注意!**



- うがいは**ブクブクもガラガラも**
- 特に寝る前は**しっかり**
- 口の形は「あ」の形で**歯の内側と溝**をみがく
- 口の形は「い」の形で**歯の外側**をみがく



歯周病を予防するための3つのポイント



美郷町では **歯周病検診** を行っています

対象者◆令和4年度中に、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
※4月に受診券と協力指定歯科医療機関一覧を郵送しています。

対象期間◆令和4年12月末まで

自己負担額◆1,000円 ※ただし、下記の方は無料となります。

- ・70歳の方
- ・生活保護の方
- ・令和3年度町民税非課税世帯の方
- ・身体障害者手帳1級から3級の方
- ・精神障害者保健福祉手帳1級から2級の方
- ・障害年金1級から2級の方

※上記のうち「70歳の方」以外の方は、医療機関を受診する前に町福祉保健課にご連絡ください。

歯周病を「**早期発見・早期治療**」するための検診

歯周病検診をきっかけにかけつけの歯医者さんを持ちましょう！

かけつけの
歯医者さんを
持つと良いこと



- ① **あなたの歯やお口のことを把握している！**
…気軽に相談でき、安心して治療を受けられます。さらに専門的な治療や検査が必要な時、あなたに合った医療機関を紹介してもらうことができます。
- ② **定期的な健診の機会を持つことができる！**
…早期発見と早期治療につながります。

問●町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900