








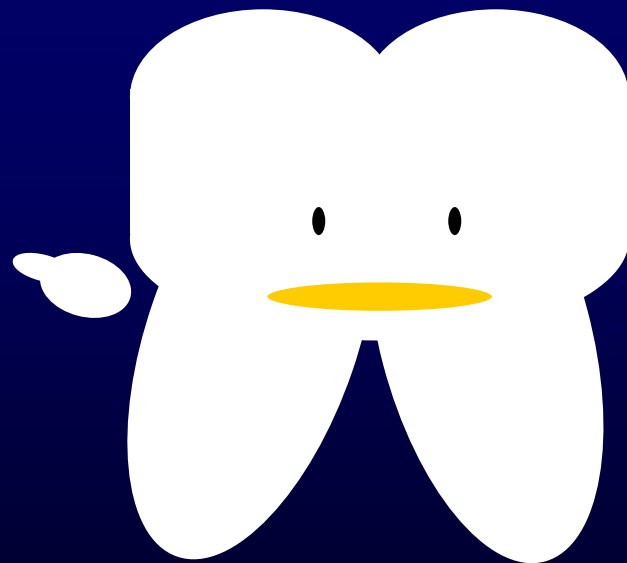
Welcome to Ha () ppy Island

8020を達成するためには

目次

-  [はじめに](#)
-  [8020運動とは](#)
-  [8020を達成するためには](#)
-  [「食」と歯・口の健康](#)
-  [ちょっと、ひとやすみ・・・](#)
-  [疾患](#)
-  [定期検診について](#)

見たいタイトルを
クリックしよう



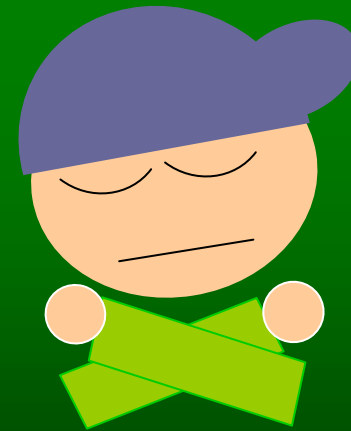
はじめに



「生きる力」について

みんなで考えよう

この言葉の意味をよく考えよう



ハチマルニイマル

8020運動とは

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうという運動

自分の歯でよくかみ楽しみながら食べることが心と体の健康を保ち、生活の質を高め、人生を豊かにしてくれます



みんなで考えよう

80歳の自分をイメージしてみよう

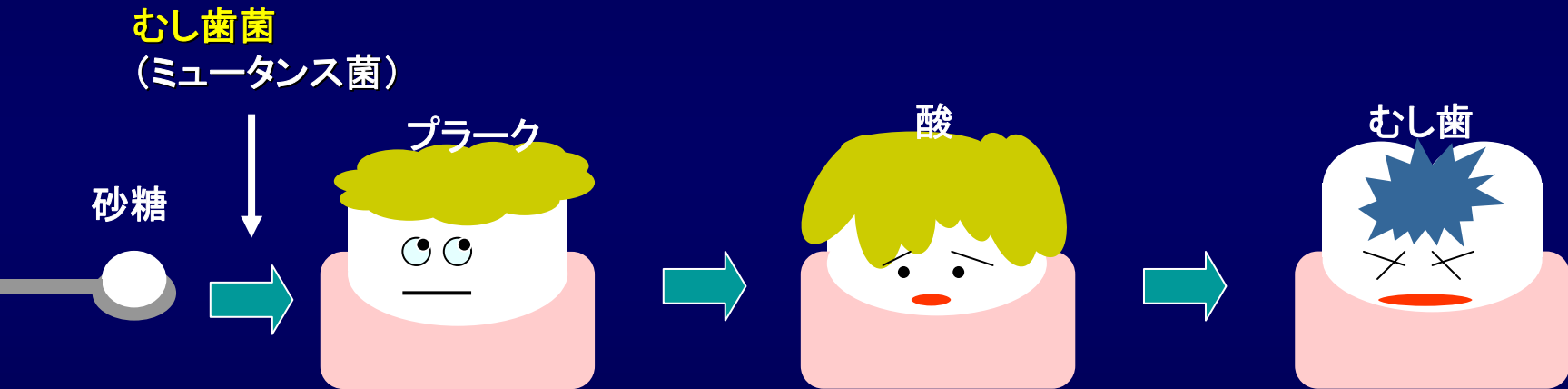


みんなで考えよう

体力測定の際に、かみしめている瞬間を確認してみよう

歯をくいしばってがんばれるように口の健康管理をしていこう

むし歯(う蝕)って何？



し しゅう びょう

歯周病予防のポイント1

～プラークコントロールと定期検診～

- ・ 歯周病の原因はプラーク中の細菌です。
- ・ 予防としてはプラークを確実に取り除くこと(プラークコントロール)が大切です。
- ・ 毎日の歯磨きが予防の基本となりますが、専門家による歯磨き指導も必要です。
- ・ 一年に1～2回ぐらいかかりつけの歯科医院で定期検診を受けましょう。

し しゅう びょう

歯周病予防のポイント2

～歯周病を悪くさせる生活習慣の改善～

主な危険因子

口の中に関心がうすいと → 口の中の清掃がおろそかになる

柔らかいもの、甘いものばかり食べていると → プラークができやすく、
栄養もかたよる

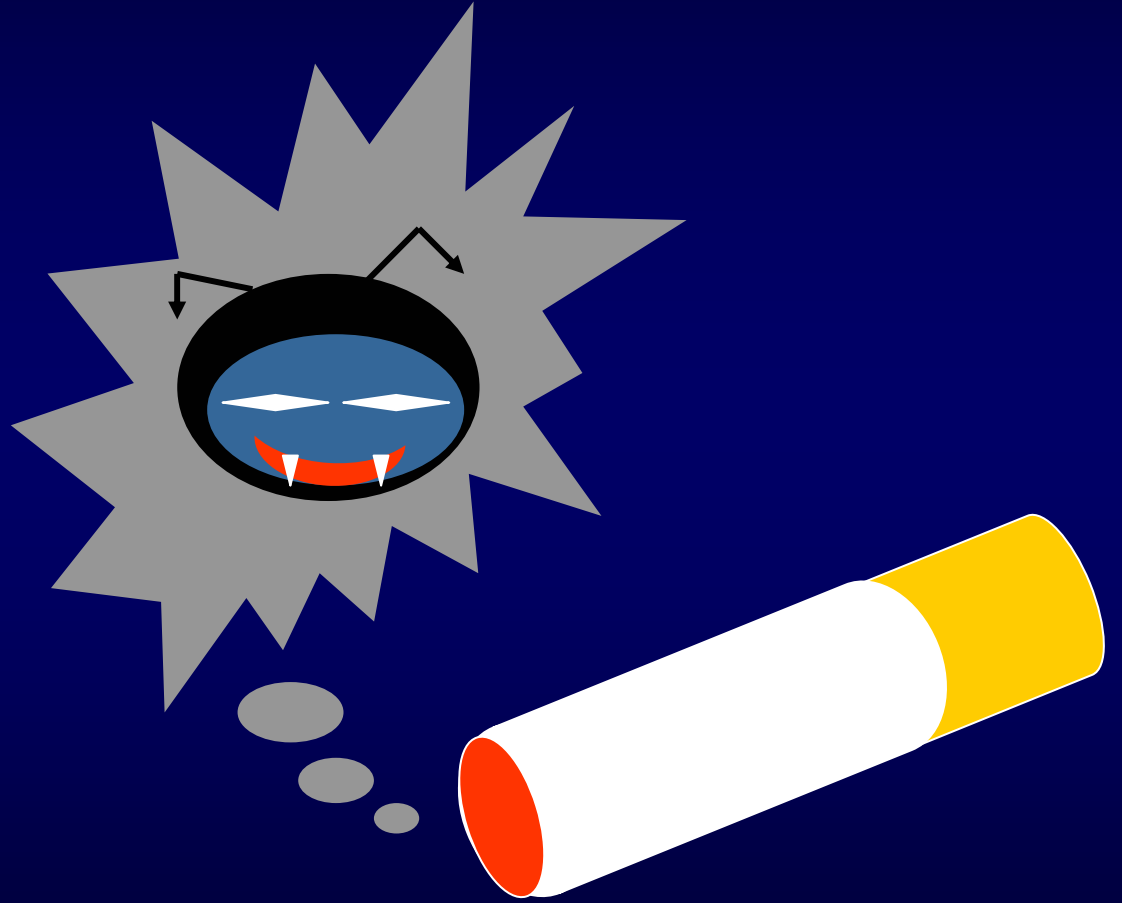
口で呼吸するくせがあると → 歯肉が乾燥しやすくなり炎症が強まる

歯ぎしり → 歯周組織に負担をかけ歯周病を悪化させる

不摂生な生活 → 生活習慣病の温床

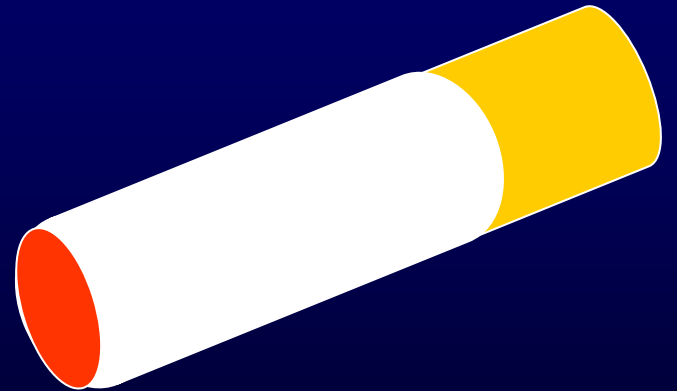
タバコ → 歯周病最大の危険因子

喫煙の害



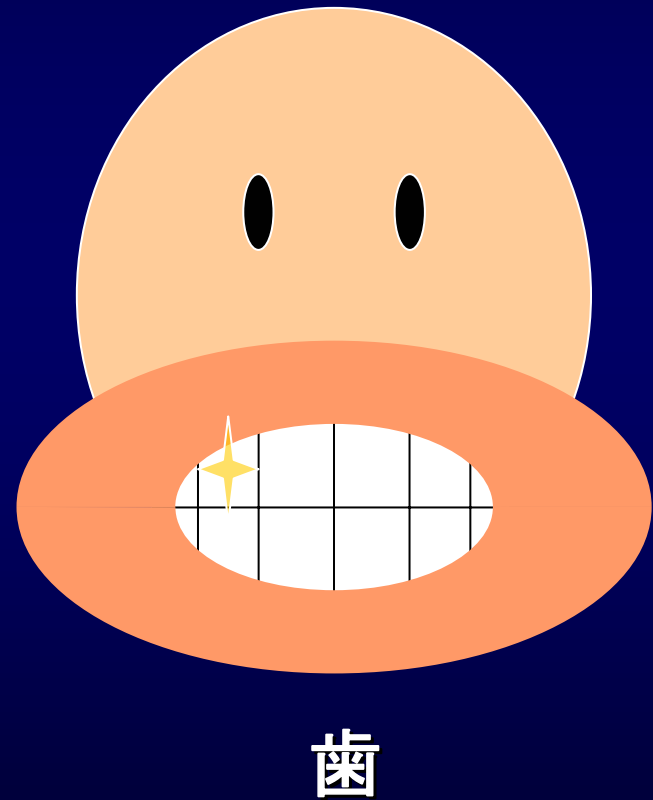
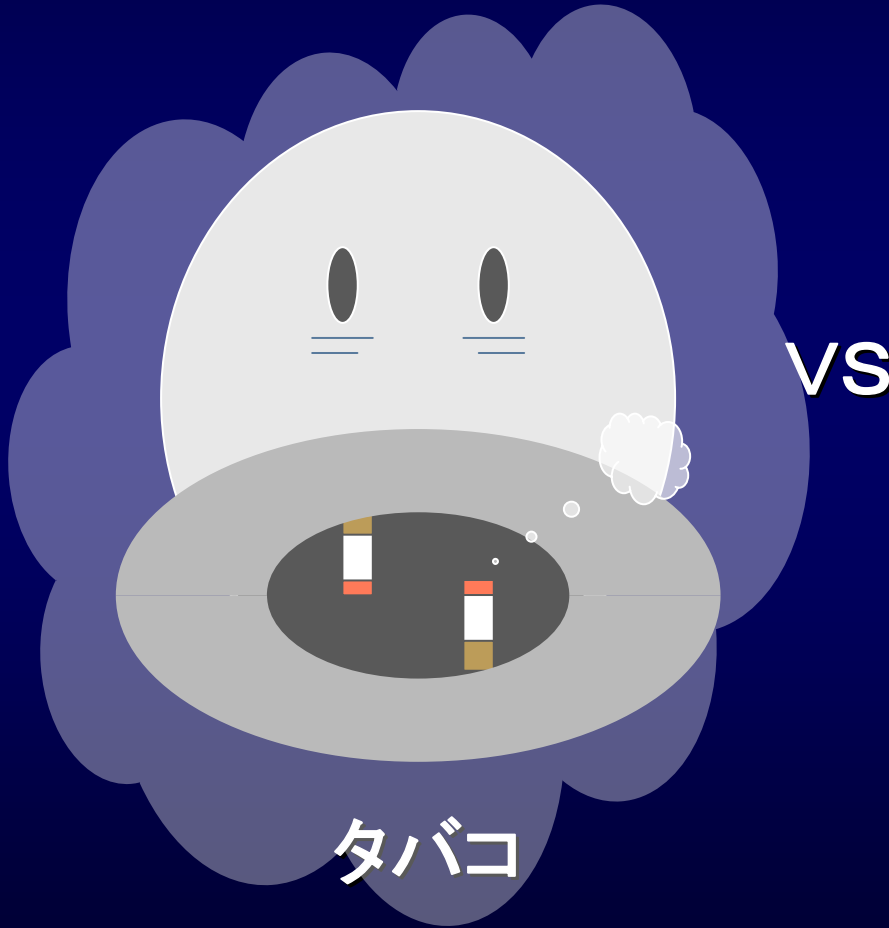
タバコをすっている人は

- 歯周病の進み方がはやい
- 治療してもなおりにくい
- 若い時期から歯周病になりやすい
- 歯が黒くなる
- 歯肉の色が悪くなる
- 自覚症状がでにくい
- よごれがつきやすい



タバコと歯

どちらと一生つきあいますか



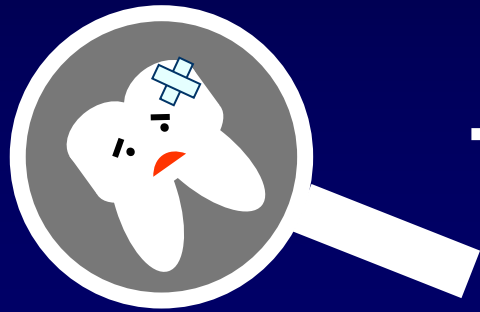


みんなで考えよう

受動喫煙について調べよう

歯のケガ 歯をぶつけて、折った、抜けたときは？

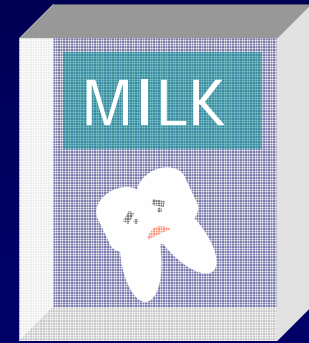
1、歯をさがす



2、汚れを軽く落とす



3、歯を牛乳の中へ入れる



4、すぐに歯医者さんへ行く



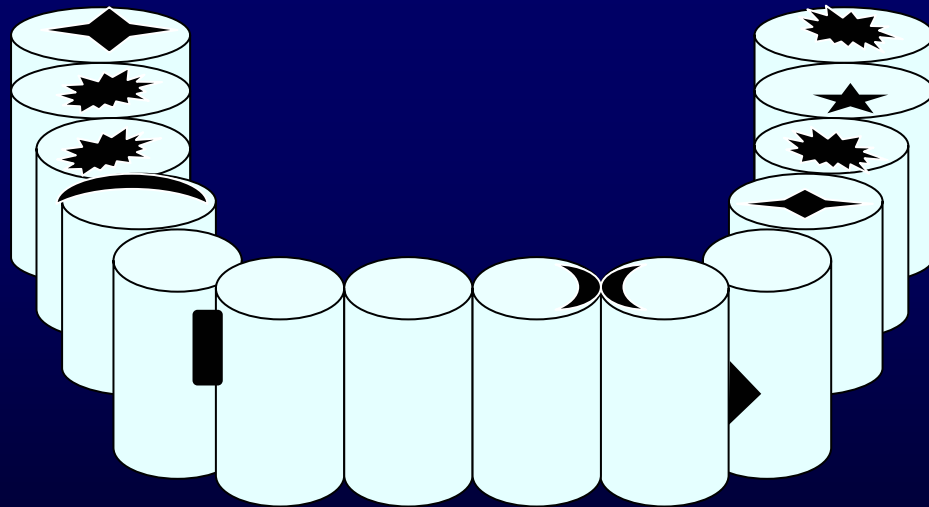
自己管理について

「もぐらたたき」から抜け出すために



環境を整える

むし歯になりやすい環境が続くと、いくら治療しても後から後からもぐらたたきゲームのように新しいむし歯が発生してきます



定期検診と自己管理が大切です

「生きる力」を身につけましょう

終

制 作

福 島 県
(社)福島県歯科医師会

