

歯と口の健康週間

# 歯と口の健康週間フェア

## 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」



歯とお口のことなら何でも  
**無料で**ご相談に応じます。

令和5年

# 6月4日(日)開催!

【受付時間】  
午前9時～11時30分まで

- 歯についての各種相談
- 歯みがき指導
- 歯並びの矯正相談
- 子どもの歯のむし歯予防
- フッ化物塗布
- フッ化物洗口体験コーナー
- 入れ歯の相談
- 口腔ガンの相談など

各分野の先生がお答えします。  
お気軽にご相談ください。



【会場のご案内】



鳥取県歯科医師会館  
(鳥取県口腔総合保健センター)  
鳥取市吉方温泉3丁目 ☎23-2621

※予約の必要はありません。

マスクの着用にご協力をお願い致します。  
近隣に駐車場が大変少ないので、公共交通機関をご利用ください。

主催/鳥取県東部歯科医師会

鳥取県東部歯科衛生士会・東部歯科技工士会・鳥取県・鳥取市・鳥取県歯科医師会



# 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』



2023年

# 6月4日(日)

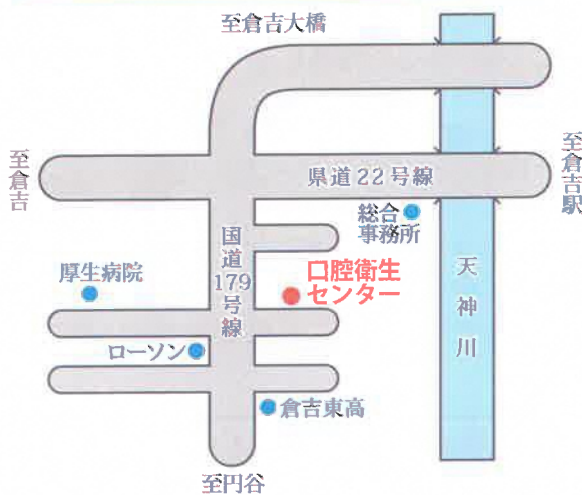
時間 午前9時00分～11時30分  
場所 鳥取県中部歯科医師会  
口腔衛生センター

## 〈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  
母子健康手帳に記帳いたします)

※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



多くの園、学校で  
実施されています。

鳥取県・鳥取県歯科医師会  
鳥取県中部歯科医師会は  
フッ化物洗口を推進しています。

## 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：2023年7月24日(月)～8月6日(日)

場 所：倉吉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。

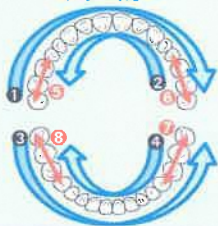
◎歯ブラシの交換を定期的にしましょう。

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。



◎みがき残り防止のため、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。

## ☆ むし歯になりにやすい場所 ☆

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・用量を守ることで、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
	生えたての歯に効果的	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!

2023

歯の衛生  
週間事業



## 歯と口の健康週間フェア

日時

6月4日(日)

9時～11時半 (★受付終了)

会場

西部歯科保健センター

(米子市両三柳104-1)

入場無料  
申込不要

問合せ先

33-3864 ※スリッパをご持参下さい。

### 小児限定 先着イベント

- ・むし歯リスクの唾液検査  
RDテスト (200名)
- ・手形プレゼントコーナー  
(足形) (50名)

※小学生未満  
に限ります⇒



### 内容

- ・歯科検診コーナー
- ・歯磨き体験コーナー (小児・成人)
- ・フッ素塗布コーナー
- ・フッ素洗口体験コーナー 他



主催 / 鳥取県西部歯科医師会・西部歯科保健センター  
鳥取県・鳥取県歯科医師会・西部地区歯科保健対策協議会・  
鳥取県西部歯科衛生士会・鳥取県西部歯科技工士会

