



歯ッピーおろちびくん



歯にまつわる健康を考えよう!

っぴーまめなカード



健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん

あなたやご家族など身の回りの方へ送りたい、**歯と健康について考えるカード**です。
点線に沿って各メッセージごとに切り離すことができますので、
メッセージカードとして、お使いいただけます。(データのダウンロードもできます。)

発行元 / 一般社団法人 島根県歯科医師会 <https://www.shimane-da.or.jp/> 島根県歯科医師会

検索



むし歯NO!

歯みがき剤は
フッ素入り



熱中症

水分補給は
砂糖なし



歯の貯金

していますか?



あなたの健康は
誰のため?



ストップ!

ちびだら飲み



よい歯の
5か条



タバコ

やめようかな?



食後の歯みがきの

ベストタイム

はいつ?





歯ッピーおろちびくん



歯にまつわる健康を考えよう!

まめなカード

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん

あなたやご家族など身の回りの方へ送りたい、歯と健康について考えるカードです。

点線に沿って各メッセージごとに切り離すことができますので、メッセージカードとして、お使いいただけます。(データのダウンロードもできます。)

発行元 / 一般社団法人 島根県歯科医師会 <https://www.shimane-da.or.jp/> 島根県歯科医師会

検索

熱中症予防のために、清涼飲料を口にするとう糖分の取り過ぎになることが、むし歯になりやすくなるほか、よけいにのどが渇いたり、肥満や糖尿病のリスクにも。水分補給には、水、お茶がおすすめです。

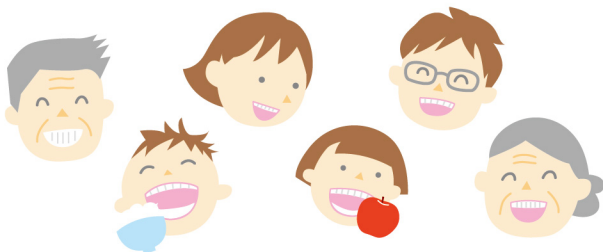


フッ素は歯をむし歯から守る強い味方です。毎日フッ素配合の歯みがき剤を使用するだけで、むし歯の予防に役立ちます。歯みがきの後のうがいは10~15ml*の水で1回だけに。フッ素を口の中に残すことがポイントです。

*10~15ml = おちょこ1杯程度



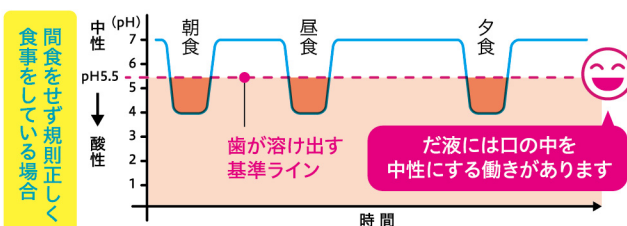
あなたの健康は愛する家族のためでもあります。



<https://www.shimane-da.or.jp/> 島根県歯科医師会

検索

規則正しい食事は、口の中が中性である時間が長く、むし歯になりにくい時間が貯金できます。ちびだら飲み食べは赤字の原因。ご注意ください!



<https://www.shimane-da.or.jp/>

島根県歯科医師会

検索

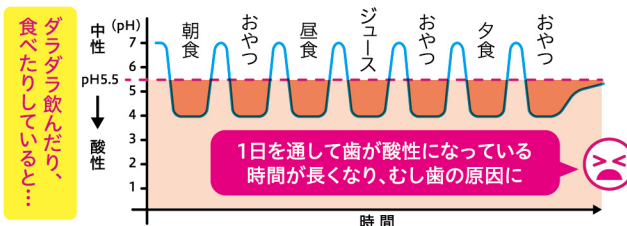
- 1 歯みがき(歯間ブラシ・フロスの併用)
- 2 フッ化物のチカラ
- 3 「ちびだら飲み」禁止
- 4 NOタバコ
- 5 定期的な歯科健診



<https://www.shimane-da.or.jp/> 島根県歯科医師会

検索

「ちびだら飲み」とは、ジュースやスポーツドリンクなどを「ちびちび」「だらだら」飲むこと。ちびだら飲みをすると口の中の酸性状態が続くため、むし歯のリスクが非常に高くなります。



口に砂糖が入ると、約30秒後~30分間、歯が溶けるほどの強い酸性が続くため、むし歯になりやすい状態になります。食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。



喫煙者は歯周病(歯槽膿漏)に、かかりやすく、ひどくなりやすく、治りにくいことが分かっています。

1日10本の喫煙を10年以上続けると歯周病になる確率が4.3倍にもなります。また、喫煙をしていると口腔がんの危険性が高くなります。

