

Q むし歯予防に、フッ化物が効果があるって本当？

A 本当です
フッ化物は歯の質を強くします

歯の表面は唾液の中のミネラルで修復されています



フッ化物は歯の表面をむし歯菌の酸に溶けにくくします

フッ化物があると歯の修復のスピードUP！

Q 歯周病の予防や治療が長生きの第一歩って本当？

A 本当です
歯周病は全身の健康に悪影響を及ぼすからです

歯周病と関わりのある病気

糖尿病

心臓病

脳梗塞

認知症

ごんせいはいえん
誤嚥性肺炎

骨粗しょう症

関節リウマチ



Q 歯を失うとどうなるの？

A 生活の質が低下し、全身の老化につながります

65歳以上で歯が20本以上ある人と比べると

転倒リスク
2.5倍

認知症リスク
1.9倍



自分の歯が19本以下で、入れ歯未使用

自分の歯がほとんどなくて、入れ歯未使用

【参考】日本歯科医師会ホームページ>テーマパーク8020>全身とのかかわり>8020現在歯数と健康寿命 R7.3.11アクセス

詳しい情報はこちらから

【福島市ホームページ】

「歯とお口の健康」

市が取り組む歯とお口の健康づくりについて紹介

福島市 歯とお口

検索

「歯と口腔に関するリーフレット」

子どものむし歯予防や、大人の歯周病予防のためのリーフレット

福島市 歯 リーフレット

検索

「歯と口腔に関する動画」

歯間ブラシや舌ブラシ等の補助用具についての説明動画

福島市 歯 動画

検索

「幼児のおやつは食事の一部です」

幼児のおやつについて、食べる回数や量、甘いものに偏らない食べ方を紹介したリーフレット

福島市 幼児 おやつ

検索

「福島市歯周病検診」

福島市が実施する、歯周病検診の受診方法について

福島市 歯周病検診

検索

「お口のももりん体操」

のどのマッサージや舌の運動などを行い、美味しく食べたり、楽しく話したりするためのお口の健康を保つ体操を紹介

福島市 お口のももりん体操

検索

【その他】

「医療情報ネット(ナビイ)」

全国の医療機関・薬局について検索・情報収集できる厚生労働省のサイトです。

福島県についてのトップ画面が開きます →



福島市歯と口腔の健康づくり推進委員会
福島市保健所 健康づくり推進課

〒960-8002 福島市森合町10番1号
TEL 024-597-8616 FAX 024-525-5701
kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

令和7年6月発行

けん こう

健口ふくしま

ハチマルニイマル

8020

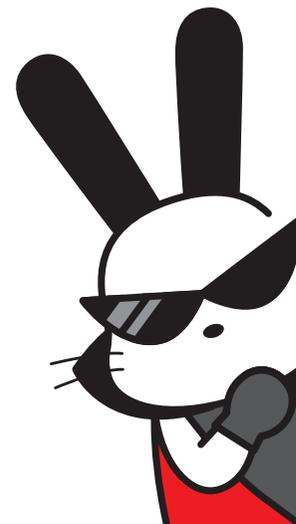
知らないと損する お口の豆知識



お口に自信がありますか？

ハチマルニイマル

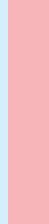
8020で健康長生き！



いい歯でたのしくいい人生



かかりつけ歯科医院へ定期健診（検診）に行こう



- 高齢期 65歳～
- 壮年期 40～64歳
- 青年期 20～39歳
- 学童・思春期 就学後～19歳
- 乳幼児期 0歳～就学前
- 妊娠期

80歳で20本以上自分の歯を保とう

- ・お口の機能低下を予防・改善しよう
- ・歯の根のむし歯を予防しよう
- ・歯周病の予防と治療をしよう

60歳で24本以上自分の歯を保とう

- ・歯周病の予防と治療をしよう
- ・生活習慣病の予防と改善をしよう
- ・補助用具を使って歯みがきをしよう

40歳で28本以上自分の歯を保とう

- ・歯周病の予防をしよう
- ・未治療のむし歯をなくそう
- ・補助用具を使って歯みがきをしよう

お口の状態に合わせたお手入れをしよう

- ・フッ化物を使ってむし歯予防をしよう
- ・歯並びに合わせたお手入れで、歯肉炎予防をしよう

むし歯になりにくい生活習慣を身につけよう

- ・フッ化物入り歯みがき剤で仕上げみがきをしよう
- ・おやつの内容や与え方に注意しよう
- ・かかりつけ歯科医院を持とう

積極的に歯科健診（検診）を受けよう

- ・妊娠初期は、歯肉炎、むし歯、口内炎などが起きやすくなります
- ・できる範囲でお口のお手入れをしよう
- ・妊娠中期頃に歯科健診（検診）を受けよう

知らないと損する お口の豆知識

定期健診（検診）を受ける

自分のお口の現状を知ることが大切

- ・歯周病やむし歯の進行を防ぐ
- ・より効果的なお手入れの助言が受けられる
- ・早期発見・早期治療により、生涯にかかる医療費が抑えられる

セルフケアだけではなく
歯科健診（検診）が
必要です！



上手な歯科医院のかかり方

- ・伝えたいことはメモして準備しよう
- ・治療内容・治療計画を確認しよう
- ・治療途中の体調や疑問などはしっかり伝えよう
- ・治療が完了したら、定期健診（検診）を受けよう

セルフケアをしっかり行う

1 生活習慣の見直し

歯を失う原因になる「むし歯」と「歯周病」を予防するためには、生活習慣を整えることが大切です

歯の汚れ

+

生活習慣

=

発症・悪化



- ・お口のお手入れ
- ・喫煙
- ・飲酒
- ・食生活
- …など



むし歯 歯周病

2 歯ブラシの選び方

毛のかたさ
やわらかめ
～ふつう

ヘッドの大きさ
ひとさし指の
頭の大きさ
(2cm以内)

取り替える目安
1か月ごと

歯に当てる面
まっすぐカット

持ち手が
太いと
持ちやすい



みがく場所に
当てやすい



すみずみまで
しっかりみがける

3 歯みがきの方法



持ち方は鉛筆持ち



歯ぐきとの境目に当てる

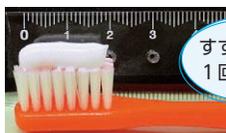


歯の間に毛先が当たるよう、小さく動かす

4 歯みがき剤の使い方

【6歳以上の使用量】

1.5～2cm
(歯ブラシ全体程度)



すすぐのは
1回でOK



6歳を過ぎたら…

むし歯予防効果の高い、**高濃度フッ化物配合**歯みがき剤(1,000～1,500ppmF)が使用できます。

5 補助用具を使う

歯ブラシのみで
落とせる汚れは
60% だけ



糸ようじ・フロス



歯間ブラシ



舌ブラシ



液体歯みがき・洗口液

使い方等は、「詳しい情報はこちらから」をご参照ください