

子供の頃からのお手入れで
むし歯のない丈夫な歯に

【フッ素塗布の効果】

1. むし歯に強い丈夫な歯をつくる

歯の表面に、むし歯菌の酸に強い結晶を作り出し
むし歯に強い歯にします。

2. むし歯になりかけた歯をもとにもどす

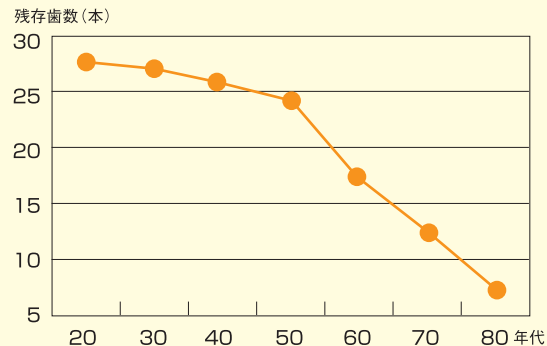
むし歯菌によって歯から溶け出してしまった「リン」や
「カルシウム」の再石灰化を促します。

3. むし歯菌の活動をおさえる

むし歯菌に酸を出さないように働きかけ、歯を守ります。

※乳歯が出てくる1歳頃から、年に3~4回継続的に塗布する
事が効果的です。フッ素入り歯磨き剤や、フッ素溶液での
うがい・スプレーも有効です。

■ 年齢別一人平均残存歯数



上のグラフは日本人の平均を表したものです。
80歳以上でも1本も歯を失うことなく元気に生活
している方も数多くいらっしゃいます。

このパンフレットを参考に、今日からあなたも
8020を合い言葉に、健康な人生を送れるように
頑張ってみてはいかがでしょうか？

私たちは皆さんの健康をサポートしていきます。

社団法人 岩見沢歯科医師会

※詳しくはお近くの歯科医院・診療所まで
お気軽にご相談ください。

歯っぴースマイル

ハチ マル ニイ マル
8020

「80歳になっても、20本が自分の歯」運動



社団法人 岩見沢歯科医師会

[何歳の方の歯でしょうか?]



答えは、この方



石山 権蔵さん

(96歳・岩見沢市在住)

第1回 8020コンクール岩見沢大会 優勝

第1回 8020コンクール北海道大会 準優勝

8020コンクールで表彰されたことを大変光栄に思います。

私は普段から自宅の庭で採れる野菜を中心に肉や魚などバランスのとれた食事を心がけ、間食は避けるようにしております。また歯磨きは起床直後と毎食後に必ず行っており、3か月に1度は歯医者さんで歯のクリーニングを実施していただいております、おかげで何でもおいしく食べられとても幸せです。

いろいろと趣味はありますが特に写真は大好きで、時間を作っては自慢のカメラで撮影に出かけております。丈夫な歯のおかげで心身ともに健康であることに感謝しております。



8020運動とは?

「80歳になっても、20本以上の歯を保とう」という運動です。平成元年、厚生省（現：厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけてきました。

[8020達成3ヶ条]

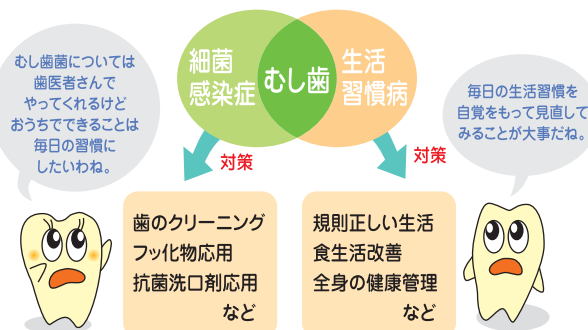
その1

良く噛むこと：ひみこのはがいいぜ

- ひ：肥満防止に役立つ
- み：味覚の発育を促す
- こ：言葉の発音を明瞭に
- の：脳の発達を促進
- は：歯の病気予防
- が：ガンの予防
- い：胃腸の働きを促進
- ぜ：全身の体力向上

その2

規則正しい生活習慣



その3

予防：定期的な歯のクリーニングと 毎日の歯ブラシ

クインテッセンス出版
目で見える、お口の百科「家庭の歯学」より転載



初診時
下の前歯の裏側に歯石が付いています。



クリーニングにより
歯肉の腫れも治りました。

1年後



しかし1年間放っておくと
また歯石が付きます。



再びクリーニングにより
健康な歯を取り戻しました。

上の写真はクリーニング前後のものです。歯のクリーニングを行う事により、歯磨きなどでは取れにくい悪い細菌を徹底的に破壊し除去します。歯の表面がツルツルして気持ちがいいばかりでなく、プラークに含まれる細菌を落とすことによりむし歯・歯周病予防の効果があります。また、歯肉の腫れや痛みを抑え、歯の健康を維持できます。クリーニングは、必ず定期的な受けましょう。