

# 20代・30代こそ実践したい<sup>けんこう</sup>健口習慣



痛みが無いからお口のケアを怠ったり、歯科健診を先送りにしていませんか？自分は大丈夫と思っていてもお口のトラブルは気付かないうちに進行します。特に、歯を失う原因第1位の「歯周病」は30代後半に発生率が急増するとされています。

お口の健康を守るためにご自身の習慣をチェックしてみましょう！

## ✓ みがき方をチェック

歯みがきのやり方が自己流になっていませんか？みがく力が強すぎると歯や歯ぐきを傷つけてしまうことも。みがく場所の順番を決めてみがき残しを防ぎましょう。

## ✓ ケアグッズをチェック

現在使っている歯ブラシを前回交換したのはいつでしょうか？歯ブラシを衛生的に保つためには1カ月～2カ月での交換がおすすめです。また、毛先が開いていると十分に汚れが落とせません。歯ブラシに加えてデンタルフロスや歯間ブラシなどのサポートアイテムも追加してみましょう。

## ✓ 定期健診の時期をチェック

歯科医院では、お口の中の確認、クリーニング（歯垢や歯石の除去）、歯みがき指導を受けることができます。歯が痛くなってからではなく、3カ月～6カ月に1回程度、定期的に行きましょう。

## ✓ かかりつけ歯科医院をチェック

お口の不調をすぐ相談できるかかりつけ歯科医院を持つことはとても大切です。現在かかりつけ歯科医院がない方は、まずは自宅や職場から通いやすい地域で歯科医院を検索してみましょう。休診日や診療時間をご自身の生活スタイルに合っていると、定期受診を継続しやすいです。

「茂原市歯周病検診」では、今年度から20歳・30歳の方（令和6年度4月1日時点）も対象者に加わりました。最近歯科健診を受けていない方、かかりつけ歯科医院がない方、ぜひこの機会にご受診ください。また、妊娠中の方を対象とした「茂原市妊婦歯科健診」は指定歯科医院で個別に歯科健診を受けます。



問合せ 保健センター ☎(25)1725 FAX(25)1865