

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる??

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～ 歯周病 ～

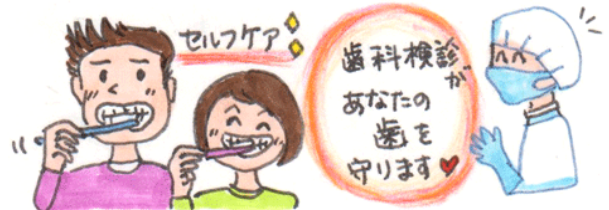
成人後に歯を失う大きな原因は歯周病です。歯周病は、心臓病や糖尿病などの慢性疾患と関係があることが報告されています。

◆歯周病とは

歯ぐきや歯を支える骨が溶けて、最終的に歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分だと歯垢（しこう）が増え、歯垢の中には、多くの細菌が含まれています。発症には、歯周病菌といわれる細菌が関わっています。

◆歯の健康は健康維持に重要

歯の健康は、健康を維持するためにもとても重要です。厚生労働省は80歳になっても、自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020運動」を推進しています。歯の健康の保持を目的として実施される事業に必要な支援も行っています。また、歯の本数は睡眠時間にも影響するという報告も



されており、自分の歯を保つ重要性が様々な疾患で指摘されています。

◆セルフケアと定期チェックが大切

歯周病を予防するためには、毎日のセルフケアと定期的な歯科健診が大切です。正しい歯磨きとフロスなどの利用で、歯周病を予防しましょう。セルフケアだけでは限界があるため、定期的に歯科医院を受診し、歯石などを取ってもらってください。

11月8日はいい歯の日です。年齢を重ねても自分の歯を保つために、口の中や歯の健康について見直してみましょう。

まちがいさがし答え：①左上のハンガーの向きが違う②ハンガーに掛けているシャツのポケットの数が違う③鏡の形が違う④男の子が被っている帽子のポンポンの大きさが違う⑤ロボットさんのマフラーの房の数が違う