

令和6年度

ウェルネス通信

6月号

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間

話してみよう

歯みがきマイルーティン



歯みがきって人それぞれ。

「泡立つ歯みがきがいいかな」

「寝る前は必ずフロスを通すよ」

自分のみがき方もいいけれど、他の人のこだわりどころも聞いて、活かしてみてもいいかもしれません。

一生使い続ける歯を大切にするために、
これからの歯みがきルーティン、考えてみませんか。

増えています ハグキのトラブル



最近歯が
長くなった？

冷たいものが
しみるなあ

歯と歯の間に
食べ物が詰ま
りやすい

こんなときは…

ハグキが下がっているかもしれません。

出てきた歯根の部分は歯先の部分と違い、
エナメル質がありません。むし歯に対する抵抗
性が弱く、**むし歯になりやすい**です。その上、
歯ぐきと歯の間に隙間が空いてしまうので、
食べ物が詰まりやすいのです。

弱い！ つまりやすい！

むし歯リスク大

ワンランク上のお口のケアを

① 歯ブラシの使い方

毛先が広がっているブラシを
使っても汚れは落ちません。

ハグキに優しいのは「ふつう」か
ら「やわらかめ」

鉛筆持ちで磨くと程よい力
で磨けます。

② 歯間清掃用具

歯ブラシだけで落とせる汚れは約 6 割。歯間
清掃用具を使ってお口スッキリ！
なかなか落ちない汚れをゴシゴシ歯ブラシでこ
するよりもスマートにスツと取れます。



フロス



歯間ブラシ

③ プロの歯みがき指導

ハグキ下がりは悲しいことに、頑張って磨い
ている人ほど多く表れてしまいます。

磨き方の癖をチェックしてもらい、一生使っ
ていく歯とハグキを守っていく歯みがき方法
を教えてくださいとgoodです。

YouTube 配信中

MOUTH HAZARD

とりもどせ、お口のへいわ！

LET'S PLAY!

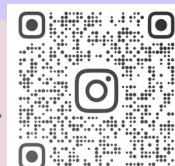


毎日の歯みがきのポイントをゲーム調で紹介。
YouTubeで配信中です。早速チェック→



健康の話を身近に！

前橋健康インスタ
元気に配信中♪



KENKO-MAEBASHI21



R6年度

まえばしウエルネス企業様 限定テーマ/ 健康ステップアップセミナー

無料

対 象 : まえばしウエルネス企業様 年間2回まで利用可能
時 間 : 平日 午前9:00～午後5:00
所要時間は、10分～60分前後まで対応可能

講 師 : 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士 など



↑市ホームページ

STEP 1 問合せ先に電話

開催希望日の前月15日までに
お電話ください。

STEP 2 申込書を送る

HP掲載の申込書をFAXまたは
郵送ください。

STEP 3 健康教室開催

ご指定いただいた
市内会場に出向きます。

まえばしウエルネス企業様

限定テーマ

内容

従業員の血圧に悩む企業様必見！ 40代からの血圧習慣 ～つよい血管、めぐる血流～	【セミナー】 健診結果そのままにいませんか？ 適量・バランスよい食事を伝授。 【セミナー+みんなで実践】◆希望企業様に血圧計を貸出します ①現在の塩分量・血圧を確認 ②毎日、血圧測定 ③数か月後、塩分量・血圧を再確認
本当に効く 肩こり・腰痛ストレッチ	肩こり・腰痛を少しずつスッキリ。 実際にストレッチをおこないます。 ◆握力や長座体前屈等の体力測定もできます
デキる大人のオーラルケア	口元の印象は大きいからこそ、デキる大人はお口のケアも忘れない。お口のケア方法をお伝えします。
働く人のメンタルヘルスケア みんなで守るココロの健康	ココロの健康を保つ方法やストレスの対処法、身近な人が悩んでいる時の対応についてお話します。

★こちらの健康ステップアップセミナーのテーマからもお選びいただけます。



口臭

気になりませんか？

前橋市から成人歯科健康診査のお知らせ

対 象 者 : 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の男女

費 用 : 500円(税込)

持 ち 物 : 前橋市健康受診シール(6月中にお手元に届く予定です)・健康保険被保険者証



問合せ先 前橋市健康増進課

TEL : 027-220-5708 (平日8:30～17:15)

E-mail : kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp