

11月8日は「いい歯の日」

歯のトラブル、放置していませんか？

78%

この数字は、30歳代の歯科医院での健診や治療を「もっと早くしておけばよかった」と後悔している人の割合です。

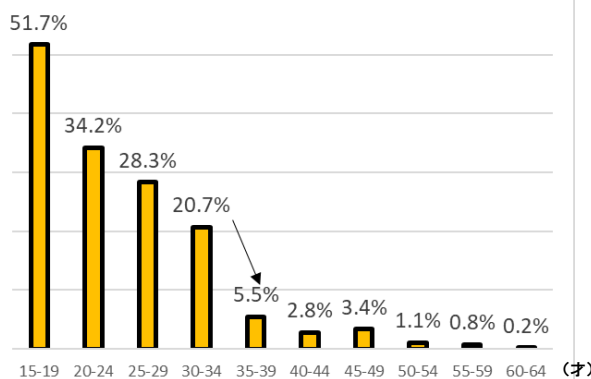
30歳代は仕事や生活が忙しくなりやすく、歯科受診の時間を確保するのが難しい人も多いのかもしれません。

(日本歯科医師会「歯科医療に関する生活意識調査2020」)

むし歯経験なしの人が急減するのは30歳代です

(歯科疾患実態調査R4を参考に作成)

むし歯経験なしの人の割合



年とともにハミガキも進化



歯ブラシだけで対処すると、落とせる汚れは6割と言われています。右のような歯間清掃用具を使うと、汚れを落とせるようになります。今の自分のお口の状態や、みがき残しの多い箇所を知り、適したサイズの歯間清掃用具を選ぶためにも、かかりつけ歯科医を持つことは重要です。

職場でハミガキの話をしてみると、意外と人によってやり方が違うことに気づくかもしれません。

お口の状態は人それぞれ。歯の形状や歯並び、歯ぐきの状態、体調などの事情によりお口の状態は変化します。

特に加齢による変化には要注意。歯ぐきが下がる歯肉退縮などの変化に応じたケアができていないと、「歯の根元のむし歯」のリスクを高めてしまいます。



フロス



歯間ブラシ

(歯ぐきが下がり詰まりやすくなったときに使用)

対象の方は
成人歯科健診で歯と歯肉を
チェック



対象：20.25.30.35.40.45.50.55.
60.63.65.68.70歳の方
(年度末年齢)

受診シールは再発行できます。お気軽にお電話を(027-220-5708)

定期健診での予防が◎「大人のむし歯」

加齢により歯ぐきが下がり、歯の根元が露出してむし歯になりやすくなります。詰め物の下でむし歯が進行すると、さらに奥深くまで広がります。小さい頃からなりやすい奥歯の溝や歯と歯の間は引き続き注意が必要です。

定期健診で早めに見つめられると、治療のコストも期間も少なく済みます◎

歯の根元

詰め物の下

参加無料

前橋市 働く人の ニューイヤークーキング

職場の仲間と1か月間ウォーキング♪目標歩数に応じて、抽選で景品をGETだぜ！

参加グループ募集

対象 前橋市内の事業所3~7人で1グループ。複数グループ参加OK。

申込 令和7年11月1日から12月15日

チャレンジ
期間 令和8年1月1日から1月31日

申込は裏面を
Check check♪

気楽に歩こう

1人1日約5000歩
グループ1か月平均**15万歩**

ハッピー賞 80グループ
+特別賞（企業協力）

抽選で
当たる

ガンガン歩こう

1人1日約8000歩
グループ1か月平均**24万歩**

エンジョイ賞 15グループ
5000円相当

詳細は
市ホームページへ



問い合わせ
前橋市健康増進課
Tel.027-220-5708

ご協力企業

カネコ種苗株式会社



草利子

人々の健康と笑顔に
Yakult
群馬ヤクルト販売(株)

J!NS