

第30回 千葉市「歯と口の健康週間イベント」

ヘルシーカムカム 2023

2023年

6月4日(日)

午前10時～午後4時

そごう
千葉店
6階=催事場
入場無料



口腔がん検診で
早期発見!!

お口のおとろえ

オーラルフレイルを
予防しよう!!

フッ化物で
むし歯予防!!

パタカ測定で
お口の健康度チェック

「パ・タ・カ」をそれぞれ5秒間発音することで、
口の周りや舌の動き等のお口の機能を測定します。

咀嚼チェックと
お口のエクササイズ

ガムを噛んで咀嚼力を判定、
お口の健康を保つためのエクササイズを紹介。

ふっかぶつ
フッ化物の
パワー

フッ化物歯面塗布体験

対象：3歳以上の方

むし歯予防効果があるフッ化物
歯面塗布を体験してみませんか？

▼事前申込



無 料 事前申込
の方優先

【受付方法】
「事前申込」または「当日会場受付」にて
【事前申込方法】
「はがき」または「電子申請」にて
【問合せ先】
千葉市健康推進課 ☎043-245-5794

口腔がん検診

対象：40歳以上の方

口の中にも「がん」はできます。
口腔がん検診で早期発見!

▼事前申込



表彰式

1階=センシティタワー口外 特設会場
午前11時～正午

展 示

地階=そごうギャラリー
期間：5月30日(火)～6月5日(月)
午前10時～午後8時(最終日は午後4時まで)

●親と子のよい歯のコンクール ●8020長生きよい歯のコンクール

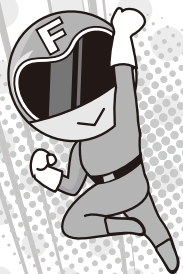
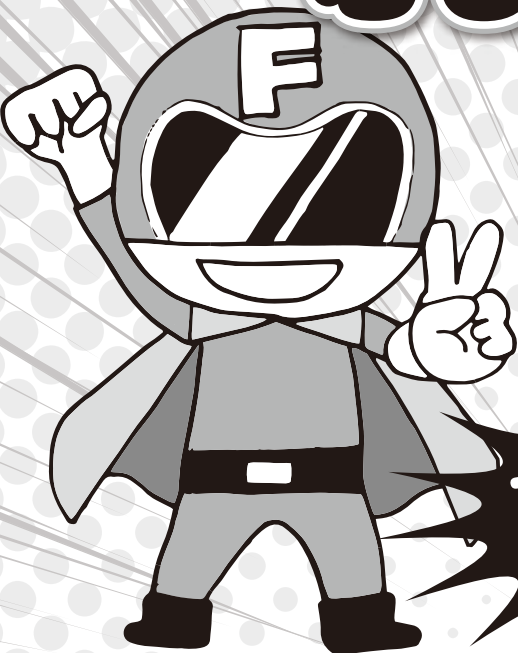
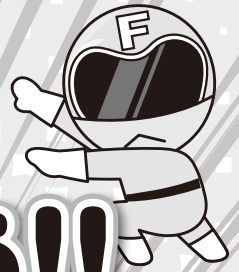
●歯・口の健康に関する図画・ポスター及び標語

主催/千葉市・千葉市歯科医師会
協力/東京歯科大学 口腔外科

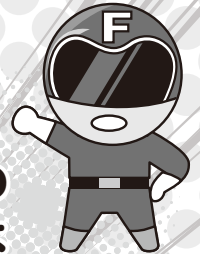
6月4日(日)～10日(土)は、
歯と口の健康週間



歯を強くするフッ化物で むし歯を予防しよう!!



酸に溶けにくい
強い歯にするよ



初期のむし歯の
修復を助けるよ
(再石灰を促進する)

フッ化物の
パワー



むし歯菌の
酸の産生を減らすよ

フッ化物によるむし歯予防方法!

3つの方法を
組み合わせると
効果的!



1 フッ化物配合歯みがき剤

“おすすめのフッ化物濃度と使用量”

歯が生えてから**2歳**

900~
1,000ppmFを

1~2mm程度

3~5歳

900~
1,000ppmFを

5mm程度

6歳~成人・高齢者

1,400~
1,500ppmFを

1.5~2cm程度

- 寝る前を含めて1日2回以上の歯みがきを行う。
- 歯みがきの後は歯みがき剤を軽くはき出す。はき出しができない場合はティッシュなどで歯みがき剤を軽く拭き取ってもよい。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。
- 子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯みがき剤を出す。

2 フッ化物洗口 (4才以上)

フッ化物を溶かした液で1分間
ブクブクうがいをする方法。
洗口後は1~2時間程度は
うがいと飲食をひかえる。

3 フッ化物歯面塗布

歯に直接フッ化物を塗る方法。
かかりつけ歯科医院で
定期的に (年2回以上)
塗ってもらいましょう。

