

県民の皆さんに実践していただきたいこと

乳幼児期（概ね0歳～5歳）

- ◇授乳後や食後は、お子さんに水やお茶を飲ませ、お口を清潔に保ちましょう。
- ◇毎日、保護者の仕上げ磨きをしましょう。
- ◇甘いおやつや飲み物をとる回数を減らし、食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。
- ◇調理を行う時は、子どもの歯や口の成長、発達に合わせた食材の種類や大きさ、固さを調整しながらよく噛める工夫をし、子どもの頃からよく噛む習慣を身につけましょう。
- ◇フッ化物利用（歯面塗布、洗口、歯磨剤等）で歯質を強化しましょう。



学齢期（概ね6歳～18歳）

- ◇食べたら歯を磨く習慣を身につけ、丁寧に磨きましょう。
- ◇フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤や歯間部清掃用器具（デンタルフロス等）を積極的に使用しましょう。
- ◇かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健診や個人に応じた歯磨き指導、フィッシャーシーラントの予防処置を受けましょう。
- ◇30回以上よく噛んで食べましょう。



成人期（妊産婦を含む）（概ね19歳～64歳）

- ◇食べたら歯を丁寧に磨きましょう。
- ◇歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を積極的に使用しましょう。
- ◇かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診や歯石除去、歯面清掃等の予防処置を受けましょう。
- ◇しっかりと噛み、ゆっくり食べて肥満や生活習慣病予防に努めましょう。



高齢期（概ね65歳以上）

- ◇歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を積極的に使用しましょう。
- ◇かかりつけ歯科医を持ち、定期歯科健診や歯石除去、歯面清掃等の予防処置を受けましょう。さらに、義歯を装着している人は、義歯の手入れ方法についても指導を受けましょう。
- ◇唾液がよく出るように、よく噛んで食べましょう。
- ◇滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等の症状がある場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



障がい児（者）や要介護者

- ◇家族や介護者は、身体の状態やお口の状況に合った口腔ケアを実践しましょう。
- ◇かかりつけ歯科医を持ち、半年に1回を目安に歯科健診や歯科保健指導を受け、歯の状態を把握しましょう。
- ◇歯やお口に異常を感じたら早めに歯科医療機関を受診し、歯科疾患の重症化や口腔機能の低下を防ぎましょう。



お問い合わせ

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課
〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL:096-333-2208 FAX:096-383-0498

第4次熊本県歯科保健医療計画

（平成30年度～35年度）

概要版



「ASO 坊健太くん」 口の健康編

熊本県

熊本県ホームページに本計画を掲載しています。
<http://www.pref.kumamoto.jp/>