

お口のケアは、生涯健康の第一歩 毎日歯みがき、健康長寿!

歯みがきなどの毎日のお口のケアや、定期的に歯科健診を受けることは、全身の健康につながります。お口の健康を保つことにより、むし歯や歯周病を予防し、しっかり噛む習慣を維持できます。

今回は、お口のケアのうち、歯みがきで気をつけてほしいポイントを紹介します。お口の健康を保ち、生涯健康の第一歩を踏み出しましょう。

歯みがきの最大の目的、それは「プラーク」を落とす!

歯みがきの最大の目的は、**プラーク**（歯垢）を落とすことです。プラークは、生きた細菌の塊で歯と同じような乳白色をしているため、みがき残すことがあります。また、水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいで取り除けません。プラークを残したままにしておくと、むし歯や歯周病を引き起こします。プラークのたまりやすい場所（右図）を確認し、毎日の歯みがきで重点的にブラッシングして、プラークを取り除きましょう。

また、歯ブラシの毛先が開くと効果的にプラークを落とせません。歯ブラシは**1カ月に1本を目安に取り替え**ましょう。

歯みがきの3つのポイントを守って、お口の健康を保とう

ポイント1 「食べたらみがく」を常に心がける

食事やおやつを食べた後などは、むし歯になりやすい状態になります。食後の歯みがきを習慣付けましょう。

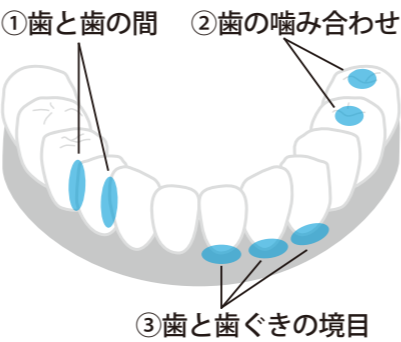
ポイント2 就寝前の歯みがきは丁寧にする

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前は、特に丁寧に歯みがきしましょう。

ポイント3 歯ブラシは自分に合ったものを使う

歯ブラシは、歯並びやお口の大きさに合った「ヘッドの大きさ」や歯ぐきの状態にあった「毛のかたさ」を選択しましょう。

プラークのたまりやすい場所



イキイキ健活! プラス1
毎日「歯みがき」&
毎月「歯ブラシ」交換
敦賀市では生活の中に1つでも多くの健康習慣を取り入れて続けていく『イキイキ健活! プラス1』を推進しています。毎日の歯みがきを生活に取り入れましょう。

無料の歯科健診を利用して、お口の状態を確認しよう

定期的に健診を受け、歯科医師や歯科衛生士からアドバイスを受けましょう。



歯ッピー検診

とき 9月26日(水)、10月30日(火)
受付 13時から14時
対象 18歳以上(無料)
ところ 健康センターはびふる

60歳・70歳・76歳の歯科健診

今年度60歳・70歳・76歳になる方に、医療機関にて無料で受けられる歯科健診の受診券を送付しています。実施期間内に早めに受けましょう。

1日土

イベント広場 ※雨天中止
13時～21時 神楽町2丁目通り

カーニバル大行進 ※雨天中止

15時～21時 神楽町1丁目通り・相生通り
さまざまな団体がマーチングや電飾パレードなどを華やかに披露。福井しあわせ元気「国体・障スポ」をPRするため、「Dino はびねす」も参加します。

2日日

お祭り広場
13時～21時 神楽町1丁目通り・相生通り

宵山巡行

15時30分～21時 神楽町1丁目・神楽町2丁目通り
「宵山」と呼ばれる山車の上で子どもたちが日本舞踊を奉納します。

民謡踊りの夕べ ※雨天中止

19時～20時30分 本町通り
市民約3,000人が参加する民謡踊りです。

3日月

御鳳輦巡幸

9時～14時30分 各地を巡幸
氣比神宮のご神体を奉った神輿「御鳳輦」が武者行列などを伴って市内を巡幸します。

神輿渡御 ※小雨決行

8時～16時 市内一円
大人神輿と子供神輿計19基が市内を巡行します。4基の大人神輿は12時に氣比神宮前に集結し、13時から出発式を行います。

4日火

山車巡行 ※小雨決行

9時30分～16時
■12時 山車6基が神宮前に集結
■12時30分～ つるが鳶隊演技(神楽町1丁目通り)
■13時30分～ 出発式後、神楽町1丁目通り・相生通りを巡行

お祭り広場

16時～21時 神楽町1丁目通り・相生通り



敦賀まつり

祭りに燃える、敦賀の秋

9月1日土
4日火

同時開催 9/2 13時～17時 プラザ萬象
ニコニコ町会議
ニコニコ動画に登場するパフォーマーによる歌やダンスなどが行われます。
※時間は変更になる場合があります。

駐車場のご案内
きらめきみなと館(約150台・無料)、旧税務署(約40台・無料)、プラザ萬象駐車場(約260台・無料)、駅前駐車場(135台・有料)、白銀駐車場(142台・有料)
※敦賀まつり当日は駐車場が大変混み合うため、なるべく公共交通機関をご利用ください。
雨天中止の場合のお知らせ
カーニバル大行進、民謡踊りの夕べの実施については、当日、RCN行政チャンネルの放送と敦賀まつりホームページにてお知らせします。