

## むし歯にならないための3つの予防習慣

むし歯は複数のリスクが重なって発生します。効率的にむし歯を予防するには、3つの予防習慣を組み合わせることが重要です。

### 歯垢

**歯みがき+定期的な専門ケアでお口の中を清潔に!**



歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシの使用がおすすめ。定期的に歯科医院でお口の状態をチェックしてもらいましょう。

### 食習慣

**食べる回数に気をつけよう!**



むし歯菌のエサになるのは糖質ですが、砂糖だけでなく、果物、パン、イモ類にも糖質は含まれます。頻回の食事はむし歯のリスクが高まるため、規則正しい食習慣を心がけましょう。

### 歯

**フッ素でむし歯菌に負けない強い歯を!**



フッ素は自然界にある元素の1つでお茶などにも微量に含まれます。歯質を強くし、むし歯菌の動きを弱めるなど、むし歯予防に高い効果を発揮します。

#### フッ素の利用方法

▶ **フッ素配合歯みがき剤 (年齢: 歯が生えたら 頻度: 毎日)**

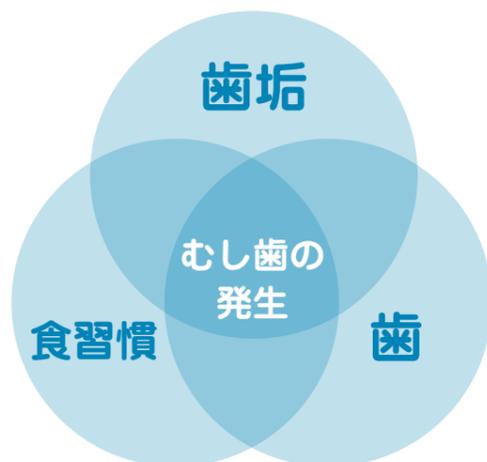
- ・歯みがき剤を歯全体に広げるように2~3分歯みがき
- ・うがいは少量の水で1回

▶ **フッ素洗口 (年齢: 4歳~ 頻度: 毎日 or 週1回)**

- ・ブクブクうがいができたら開始
- ・30秒から1分ブクブクうがい

▶ **フッ素塗布 (年齢: 歯が生えたら 頻度: 6か月に1回程度)**

- ・歯科医院で高濃度のフッ素を塗布
- ・生え始めの歯に対して行うのが最も効果的



▲むし歯の発生要因

#### 無料歯科健診のお知らせ

元気なお口を保つために、定期的に歯科健診を受けましょう。

#### 集団歯科健診 (歯ッピー検診)

**場所** 健康センターはびふる

**とき** 11/10(木)

#### 受付時間

①13:15~13:30 (定員10人)

②14:00~14:15 (定員10人)

**対象** 18歳以上の市民

**申込方法** 健康推進課へ電話

#### 医療機関での歯科健診

**期間** 1/31(火)まで

**対象** 40歳・50歳・60歳・70歳 (年度末年齢)

**申込方法** 指定の歯科医療機関へ電話 (対象者に通知しています)

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

## 新型コロナワクチンについて

### ◆12歳以上の追加接種(3回目以降の接種)

10月1日から、12歳以上の3回目接種以降のワクチンが「オミクロン株対応ワクチン」に切り替わりました。「オミクロン株対応ワクチン」の接種券は、これまでの接種券と異なりますのでご注意ください。

#### オミクロン株対応ワクチンの接種券

オミクロン株対応ワクチン接種用の接種券(水色)を順次郵送しています。3回目(緑色)、4回目(黄色)の接種券は使用できませんので破棄してください。

### ◆5~11歳の3回目接種

10月1日から、小児(5~11歳)の3回目接種が始まりました。使用するワクチンは、1・2回目接種時と同じワクチンです。

### ◆接種対象者とワクチンの種類

対象者	接種回数	接種間隔	ワクチンの種類
5~11歳	3回目	2回目接種日から5か月以上経過後	小児用ファイザー(従来株対応)
	4回目	3回目接種日から5か月以上経過後	ファイザー(オミクロン株対応)
12~17歳	3回目	2回目接種日から5か月以上経過後	ファイザー(オミクロン株対応)
	4回目	3回目接種日から5か月以上経過後	
	5回目	4回目接種日から5か月以上経過後	ファイザー・モデルナ(オミクロン株対応)

※敦賀市集会場および敦賀市内医療機関で取り扱うワクチンで接種する場合の説明です。ノバボックス、アストラゼネカ、ヤンセンファームおよび国内未承認ワクチンの接種が含まれる場合には接種回数・間隔などが異なります。

※1・2回目接種については、コールセンターにお問い合わせください。



※10月1日現在の情報です。最新の情報は市HPや行政チャンネルなどでお知らせします。  
※緊急の際は、防災チャンネルで情報発信を行いますので、定期的にご確認ください。

#### 問い合わせ・予約先

敦賀市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎ 24 - 5025

FAX 24 - 5026

(月)~(土) 9:00~17:00 (日・祝を除く)



※市HPはこちらからご覧ください。

敦賀市 ワクチン接種

## 高齢者インフルエンザ予防接種

10月1日から、予防接種法に基づく高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。対象者の方には、案内通知を発送しています。希望する方は、指定の医療機関で接種してください。

▶ **接種可能期間** 令和5年1月31日(火)まで ▶ **自己負担額** 1,800円

※10月以降に65歳になる方で接種を希望する方は、健康推進課までお申し出ください。

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

