

あなたの歯ぐき、守れていますか？ 毎日のケアで差がつく歯周病予防

歯ぐきのトラブルに気づけていますか？

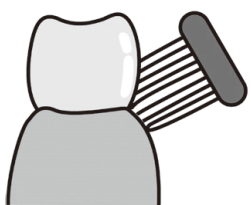
歯周病は、歯ぐきとその周りの組織に炎症を引き起こす病気です。主な原因は、歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌のかたまり。これを放置すると、歯ぐきが赤く腫れたり、出血する「歯肉炎」から始まり、進行すると歯を支える骨がダメージを受け、歯が抜けてしまうこともあります。しかし、ちょっとした心がけで予防することもできます。大切な歯を守るために、今日からできることを実践してみませんか？



 毎日の歯みがきと歯科検診で健口に

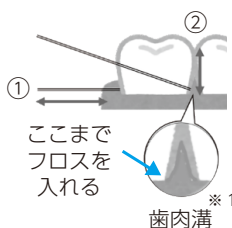
1. 歯みがきに + デンタルフロスや歯間ブラシを活用しよう

歯周病を予防するみがき方



歯と歯ぐきの境目を重点的に、歯ブラシを45度の角度で歯ぐきをマッサージするように軽くみがきます。

歯間ケアの方法



デンタルフロスの使い方

- ①のこぎりを引くようにゆっくりと歯肉溝 ※1 までフロスを入れる。
- ②歯の側面にフロスを押し付けるようにして、2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る。



歯間ブラシの使い方

歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとブラシをさし入れ、2～3回前後させる。

2. 定期的に歯科検診を受けよう

歯医者さんと相談して、自分のお口の状態に合ったペースで検診を受けましょう。

定期健診の メリット

- ①歯周病やむし歯などを進行する前に見つかります。
- ②セルフケアでは落としきれないプラークや歯石をクリーニングしてもらえます。
- ③歯並びなど、お口の状態に合ったセルフケアの指導を受けられます。

敦賀市の無料歯周病検診のお知らせ ～かかりつけ歯科がない方も年に1度は検診を受けましょう～

歯ッピー検診 (集団歯周病検診)

 18歳以上の市民
 健康センターはぴふる

詳しくは市HPへ▶



指定医療機関での節目歯周病検診

 30歳、40歳、50歳、
60歳、70歳（年度末年齢）
対象者へは案内はがきを送付しています。

詳しくは市HPへ▶



問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

2日(火)

よいやま
宵山巡行

15:30～21:00 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。

お祭り広場

13:00～21:00 相生・神楽お祭り広場

3日(水)

みこしとぎょ
神輿渡御 ※小雨決行

8:00～16:00 市内一円

大人神輿と子供神輿が市内を巡行します。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。

ごほうれん
御鳳輦巡幸

9:00～14:30 市内一円

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。

カーニバル大行進 ※雨天中止

15:30～21:00 相生・神楽町1丁目通り

4日(木)

やま
山車巡行 ※雨天中止

9:30～16:00 市内一周

敦賀消防団つるが鳶隊演技 ※雨天中止

16:00～16:30 神楽町1丁目通り

お祭り広場

16:00～21:00 相生お祭り広場

17:00～21:00 神楽お祭り広場

民謡踊りの夕べ ※雨天中止

19:00～20:30 本町1丁目・本町2丁目通り

(国道8号)

市民約2,000人が参加する民謡踊りです。

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の有無については、当日、行政チャンネルの放送と敦賀まつりHPにてお知らせします。

その他のお知らせ

- 敦賀まつり当日は周辺駐車場が大変混み合うため、公共交通機関を利用してお越しください。
- 一部行事については、変更となる場合があります。

敦賀まつり
9月2日(火)～4日(木)

問い合わせ先



敦賀まつり振興協議会
(商工貿易振興課)
☎22-8122

▲最新の情報は専用HPよりご確認ください