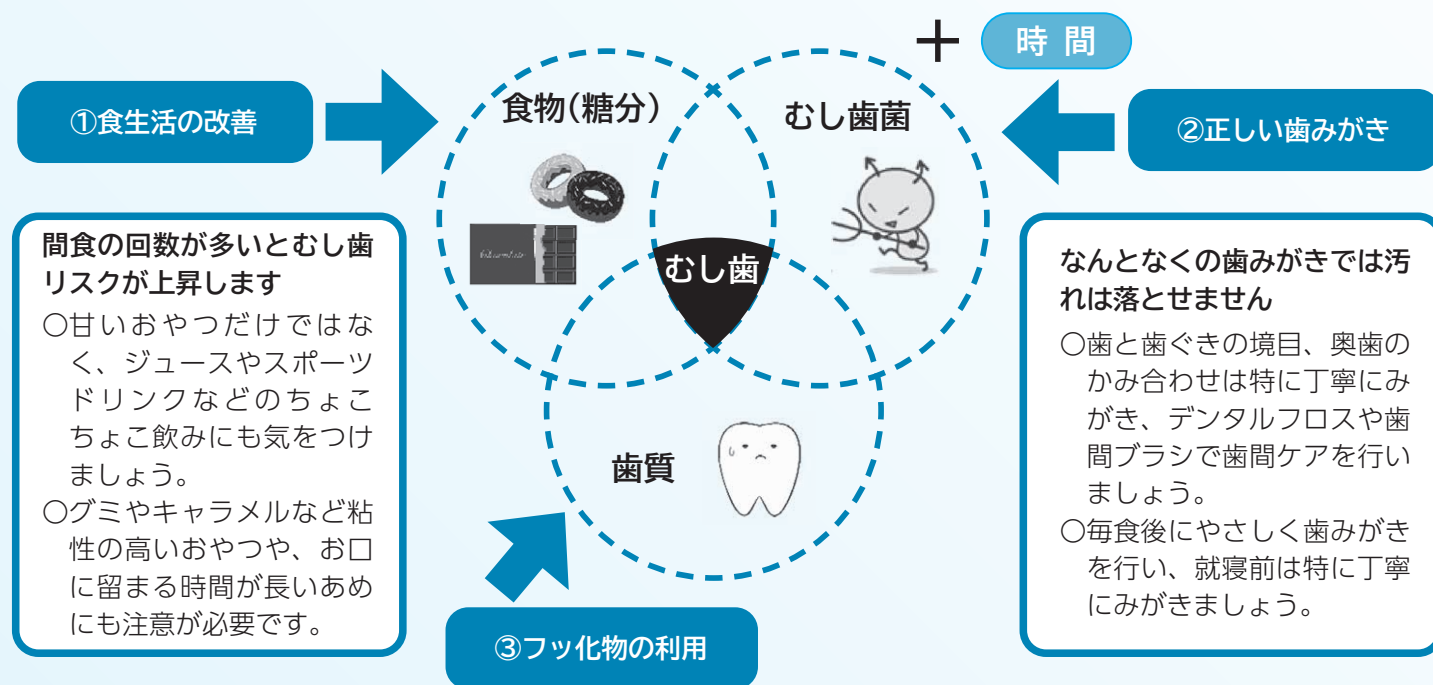


はぴふる通信 VOL.89

今日のケアが、未来の歯をつくる。 むし歯予防の三本柱

むし歯は主に下記の3つのリスクが重なり、時間が経過することで発生します。それぞれのリスクに1つずつ対処することでむし歯を予防することができます。



間食の回数が多いとむし歯リスクが上昇します

- 甘いおやつだけではなく、ジュースやスポーツドリンクなどのちょこちょこ飲みにも気をつけましょう。
- グミやキャラメルなど粘性の高いおやつや、お口に留まる時間が長いあめにも注意が必要です。

なんとなくの歯みがきでは汚れは落とせません

- 歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせは特に丁寧にみがき、デンタルフロスや歯間ブラシで歯間ケアを行いましょう。
- 毎食後にやさしく歯みがきを行い、就寝前は特に丁寧にみがきましょう。

フッ化物とは、フッ素（元素名）が他の物質とくっついたもので、お茶や魚介類などほとんどの食品に含まれています。歯を強くし、むし歯菌の働きを弱め、初期むし歯を元に戻す働きがあります。

フッ化物配合歯みがき剤

- 毎日の歯みがきに使用します。
- 配合されているフッ化物の濃度とむし歯予防効果は比例しているので年齢に合った高濃度の物を選ぶとより効果的です。

推奨される利用方法

年 齢	使用量	濃 度
歯が生えて～2歳	米粒程度（1～2mm）	900～1,000ppmF
3～5歳	グリーンピース程度（5mm）	900～1,000ppmF
6歳～成人	歯ブラシ全体（1.5～2cm）	1,400～1,500ppmF

フッ化物洗口

- フッ化物が含まれたうがい液でぶくぶくうがいをします。
- 保育施設や学校での集団実施のほか、家庭で行う場合は歯科医院やドラッグストアなどで洗口液を購入し、夜寝る前に行うと効果的です。

フッ化物歯面塗布

- 歯科医院などで高濃度のフッ化物を歯に直接塗布してもらいます。
- 定期的に塗布してもらうことで効果が発揮されます。

◆定期的に歯科検診を受けよう！

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～

集団歯周病健診（歯ッピー検診）

- 対 18歳以上の市民
- 場 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

- 対 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(水)

宵山巡行

15:40～21:00 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

12:30～21:00 相生・神楽お祭り広場

3日(木)

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。

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。

4日(金)

山車巡行 ※雨天中止

9:30～16:00 市内一円

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

民謡踊りのタベ ※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3,000人が参加する民謡踊りです。

5日(土)

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

その他のお知らせ

■雨天中止のお知らせ

カーニバル大行進、民謡踊りのタベ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。

■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。

9月2日(水)～5日(土)

敦賀まつり

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