

はつらつスマイルプラン 静岡市 歯と口腔の健康づくり推進計画

歯と口が健康だと...



おいしい

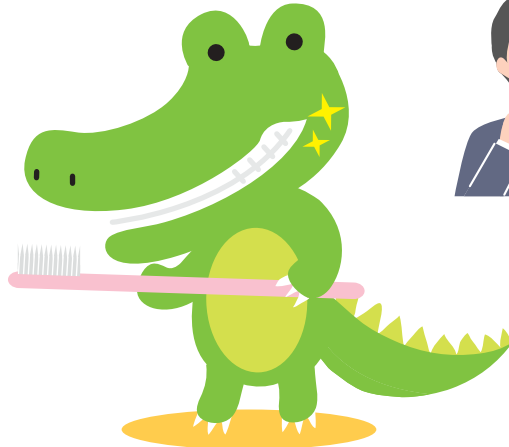
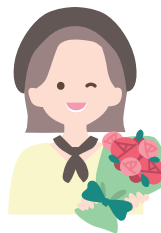
たのしい

げんきになる

元気な歯をつくろう! みんなで学ぶ

8020

すごろく



静岡市 歯と口腔の健康づくりの推進に関する条例 平成31年4月施行

みんなでやってみよう

8020すごろく



0歳 乳歯が生えてきた！
(0歳6か月～9か月頃に生え始めるよ！)

8020めざして80歳までの「歯と口の健康づくり」すごろく

スタート!!



80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。いつまでもおいしいものを食べ続けるためには元気な歯がたくさんあることが大切だよ！



48 47 46
49

家族で公園に行った。のどがかわいたのでジュースを1本ずつ買い、遊びながらちょこちょこ飲んだ。
3マスもどる

歯間ブラシを使った！歯と歯の間の汚れがとれてすっきり！
3マスすすむ

42 41

「おとなの歯科健診(歯周病検診)」に行った。歯周病になりそうなところを早めに発見できた。
2マスすすむ



歯医者さんで歯みがきのやり方を教えてもらった。上手によごれが取れるようになった！
3マスすすむ

ちょこちょこと少しずつ飲むのは危険です。水分補給はお水かお茶にしましょう！



39
38
37

1

はじめての歯医者さん。フッ化物をぬってもらって、歯を強くするぞ！
2マスすすむ

フッ化物をつかうと、むし歯になりにくい強い歯になるよ！
フッ化物を利用する方法
歯医者さんでフッ化物をぬってもらう
フッ素のぶくぶくうがい(フッ化物洗口)
フッ化物入り歯みがき粉
フッ化物洗口の詳しい内容の動画はこちら

仕上げみがきをいやがって大あばれ！お母さんもお父さんもヘトヘトだ！
1回やすむ

4

園でフッ素のぶくぶくうがいをした！歯を強くするぞ！
2マスすすむ

歯の病気はむし歯だけじゃないよ！
歯肉炎という歯ぐきの病気もあるんだ。放っておくと将来「歯周病」になって、歯が抜けてしまう原因になるよ。
健康的な歯茎 vs 歯周病
歯肉炎、歯ぐきの腫れや出血、歯ぐきの溶けた歯

はじめての永久歯「6歳臼歯」が生えてきた。歯みがき教室でみがき方を教えてもらった。
2マスすすむ

7

仕上げみがきをしてもらって歯がピカピカになった！
2マスすすむ

テレビを見ながらオレンジジュースを飲んだ。むし歯菌で歯がベタベタになった。
2マスもどる

11

歯みがきをしていたら、歯ぐきから血がでてきた…。
1マスもどる

「お口ポカン」に気をつけろ！

“今”お口がポカンとあいていた人は
3マスもどる
お口がしっかり閉じていた人は
2マスすすむ

15 16 17

デンタルフロスを使った。歯と歯の間のよごれが取れて、すっきりして気持ちがいい！
2マスすすむ

51
52
53
54

ショック！歯周病が進行している歯がみつかった…しっかり治療をしなくちゃ。
1回やすむ

56
57

大変だ！歯ブラシの毛が開いている。これじゃあ汚れがとれない。
2マスもどる

59

9月1日。今日は防災の日！非常持ち出しリュックの中に歯ブラシを入れた。
3マスすすむ

61

62

63

64

11月8日は「いい歯の日」歯をみせてにっこりポーズをしよう！

75

最近、固いものがかめなくなってきた。「歯っぴー☆スマイル体操」を毎日続けたら良くなるようになってきた。
3マスすすむ

73

大変だ！歯が痛い！むし歯の治療が必要だ！しっかり歯医者にかよって治そう。
1回やすむ

71

70

77
78
79

ゴール!!
ハチ マル ニイ マル たっ せい
8020達成



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

今日の朝は歯みがきをしたかな？
歯みがきをしていたら
3マスすすむ
していなかったら
3マスもどる

68

67

66

しっかりかまずに食べていたら、おなかがいなくなった。
1回やすむ

35

34

33

もうすぐ赤ちゃんが生まれる！妊婦歯科健診に行った。
2マスすすむ

31

しっかりかむことはとても大切！
唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防になる！
おなかの負担が少なくなる！
食べ過ぎや肥満の予防になる！
1口30回かもろう！

寝る前におなかですいて、歯みがきをしたのにチョコレートを食べた。
1マスもどる

29

はじめるよ!!
歯っぴー☆スマイル体操
オーラルフレイルを予防します。
滑舌の低下、わずかなむせ、食べこぼし、口の乾燥など口の機能の低下
年を重ねていくと、口の機能が弱ってしまうことがあります。体操をすると弱るのを防ぐことができます。

結婚をすることになった！結婚式の前にふたりで歯科健診を受けにいった。
3マスすすむ

友達にガムをもらった！よく見たらキシリトール100%のガムだった！
2マスすすむ

26

25

友達と夕食を食べた。夜おそくなったので歯みがきしないで寝た。
3マスもどる

23

1人暮らしをはじめた。近所によさそうな歯医者さんがあったので、歯科健診の予約をした。
3マスすすむ



「健康長寿のまち」実現に向けた 「歯と口の健康づくり」

いつでも だれでも どんなときも
歯と口の健康づくりに取り組み
美味しく 楽しく 安全に 口から
食べることができるまち しずおか

かかりつけ 歯科医ってなに？

- ・ 歯が痛くなったら行くのではなく、むし歯や歯周病にならないように、年に1回以上のペースで通う歯医者さんのことです。家族みんなで、
- ・ かかりつけ歯科医にかよえるといいですね！

いつでも

テーマ
1

赤ちゃんから高齢者まで、その年齢に起こりやすい
お口の病気(「むし歯」や「歯ぐきの病気」
「噛むことや飲み込みの問題」など)を
予防していくことで、いつまでも自分の口で
食べられるようにお手伝いをします。

だれでも

テーマ
2

障がいがある人など
特別な手助けや心配りが必要な人も、
歯と口が健康でいられるお手伝いをします。

どんな ときも

テーマ
3

地震などの災害がおこった時でも、
歯や口が健康でいられる仕組みをつくりま



テーマ
4

「いつでも」「だれでも」「どんなときも」歯と口が
健康でいられるよう協力し合える準備をします。

テーマ
5

多くのデータを使って、みんなの歯と口の健康づくりを
考えていきます。

静岡市歯と口腔の健康づくり推進計画 楽しく学べるすごろく版

発行：静岡市 保健福祉長寿局 健康福祉部 健康づくり推進課 口腔保健支援センター
〒420-0846 静岡市葵区城東町24-1 城東保健福祉エリア保健所棟1階
電話 054-249-3175 FAX 054-209-1063

発行年月：令和3年10月

計画本書はこちらから
見ることができます

