

予防でいきいき歯とからだ

みんなの

キャンペーン

健康

かいて
みよう

写して
みよう

5000 円分の
図書カード



プレゼント



◆作品の応募について

体やお口の健康をイメージして、イラストや写真で表現した作品を送ってください。

【こどもの部】

幼児の方から小学生まで。ハガキサイズのイラスト。タイトルを付けてください。

【大人の部】

中学生以上の方。ハガキサイズのイラスト、または写真。タイトルを付けてください。

※詳しくは裏面をご覧ください。

応募

広島県内に住まいの方、
県内医療機関に受診、ま
たはお勤めの方

しめきり

9月30日(火)

発表

11月8日(土)

いい歯デー

◆主催◆

広島県保険医協会

〒732-0825 広島市南区金屋町 2-15-4F

TEL082-262-5424 FAX082-262-5427

X:@hokeni_info <https://www.hiroshima-hokeni.net/>

◆後援◆

広島県 広島県教育委員会 広島市 広島市教育委員会 中国新聞社

FMはつかいち 76.1MHz エフエムふくやま



口内フローラは お口の中の細菌

私たちの口の中にはたくさんの細菌が存在していて、顕微鏡で見ると花畑のように見えることから、口内フローラ(花畑)といいます。口内フローラ(細菌)は下図のように大きく3つに分けられます。



全身の健康にかかわる 口内フローラ



大切なのは口内フローラのバランス

口の中には、約 700 種、約 100 億個の細菌が存在しています。口腔や全身の健康には、それらのバランスを保つことが重要です。

毎日ケアして口内フローラをととのえよう

正しい歯みがき習慣

朝昼晩の1日3回の歯みがきはとても大切。睡眠中は唾液の分泌量が減るので、就寝前の歯みがきは特に重要です。

唾液の分泌を促そう！

食事によって酸性に傾いた口内を中和し、虫歯を予防するはたらきをもつ唾液。食べ物をよくかむ、水分をしっかりとるなどして、唾液の分泌を促しましょう。

お口ぽかん(口呼吸)チェック！

- ☐ いつも口を開けている
- ☐ 食べるときにクチャクチャ音を立てる
- ☐ 歯のかみ合わせが悪い
- ☐ くちびるがよく乾いている
- ☐ 口臭が強い
- ☐ いびきや歯ぎしりがある

2つ以上あてはまる？歯医者さんに相談してみましょう



口内フローラの バランスが崩れたら

口内フローラのバランスが崩れると、虫歯や歯周病のリスクが高まるほか、糖尿病や心筋梗塞、誤嚥性肺炎など、全身の疾患にも影響することがわかっています。また、悪玉菌の増殖で揮発性硫黄化合物が発生し、それが口臭の原因にもなります。

口内フローラのバランスが崩れると、虫歯や歯周病のリスクが高まるほか、糖尿病や心筋梗塞、誤嚥性肺炎など、全身の疾患にも影響することがわかっています。また、悪玉菌の増殖で揮発性硫黄化合物が発生し、それが口臭の原因にもなります。

【こどもの部】(幼児～小学生の方) スマイル賞 40名 図書カード5千円分進呈

ハガキサイズのイラストで、タイトルを付けてください。マジック、色鉛筆、絵の具など、何を使って描いてもかまいません。

【大人の部】(中学生以上の方) いきいき賞 5名 図書カード5千円分進呈

ハガキサイズのイラストまたは写真で、タイトルを付けてください。

【応募の際に、お読みください】

- 応募は1人1点。本人が描いた・撮影した未発表の作品に限ります。
- 応募作品は返却しません。
- イラストのサイズはハガキ程度の大きさの用紙。
- 写真はキャビネ判(2L)以上にプリントしたもの。
- デジタルカメラや携帯電話で撮影したもの、デジタルプリントは可。必ずプリントしてお送りください。画像処理等の加工、合成及び組み写真は不可。



送り先はこちら

広島県保険医協会

〒732-0825 広島市南区金屋町 2-15-4 F

下記の用紙を切り取り、記入して同封してください。

体やお口の健康をイメージするイラストや写真をお送りください。広島県保険医協会審査委員会が選んだ優秀な作品に景品を贈呈します。

締切 9月30日着

- 盗作等による著作権侵害の争いが生じても、主催者は責任を負いません。また肖像権やプライバシーの侵害について、主催者では責任を負いかねますので十分ご注意ください。
- 入賞作品の著作・使用权は主催者に帰属するものとし、本キャンペーンに関する広報等に使用します。
- 上記に違反した場合は、受賞を取り消します。

【個人情報の取扱い】

ご記入いただいた個人情報は、主催者において適切に管理し、第三者に提供したり、本キャンペーンに関すること以外に使用することはありません。受賞者については、広報・展示などで氏名、お住まいの市町を公開することがあります。あらかじめご了承ください。

「みんなの健康キャンペーン」応募の際は、この応募用紙に記入し、作品裏に貼付てください。締切：2025年9月30日(火)

作品のタイトル		
ふりがな お名前	年齢 () 歳	応募する部 (○を付ける) こどもの部 / 大人の部
ご住所 〒 —	電話 () —	
連絡先		