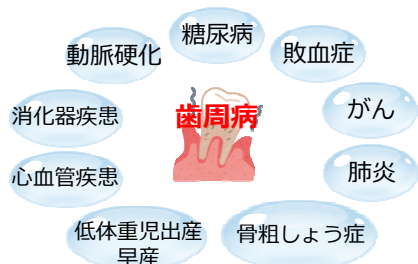




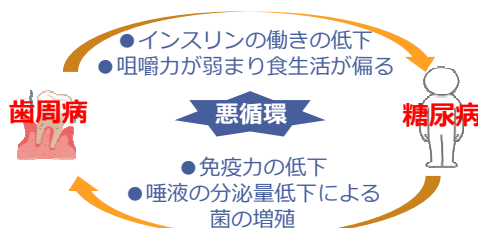
歯の健康とからだの健康

口腔内を清潔にすることは、からだの健康に良い影響があるといわれています。特に歯周病菌は、糖尿病や心筋梗塞など、全身の病気と深い関係があります。歯周病も「生活習慣病」の一つとして位置付けられているのです。口腔内の健康を保つことは歯を失うリスクを減少させるだけでなく、健康寿命の延伸にも繋がります。健康な生活を持続させるためにも、歯周病や虫歯から、歯を守りましょう。

歯周病と全身疾患の関係



歯周病は、単なるお口だけの病気ではありません。中でも、歯周病と糖尿病は、お互いに悪影響を及ぼし合う「負のスパイラル」の関係にあります。



決して中高年層の病気ではない歯周病。若いうちからの予防が大切です。

<歯周病の進み方>

軽度	中等度	重度	末期
● 歯肉が赤くなる ● 歯を磨くと出血する ● 歯肉がムズがゆい ● 歯肉が腫れている	● 歯肉が腫れ口臭がする ● 膿がでる	● 歯が動いて硬いものが食べられない ● 口の中がネバネバして口臭がひどい ● 歯肉が退縮し根が露出する	● 歯がぐらぐら動く ● 歯を支えている骨が退縮し簡単に歯が抜けそうになる

大切なのは予防！～歯とからだの健康～

歯周病予防に欠かせないのは、歯磨きなどの日々のお手入れ（＝セルフケア）と、歯科医師や歯科衛生士などの専門家による定期的なメンテナンス（＝プロフェッショナルケア）です。この2つのケアを上手にかみ合わせて、日頃から歯の健康づくりに取り組みましょう。

セルフケア

正しい歯磨きの方法を毎日実行し
歯垢のない清潔な状態にしましょう。

ブラッシングのコツ

- 力を入れ過ぎず、小刻みに動かして磨く
- 1本の歯の全ての面を細かく磨く
- 磨く順番を決めて、一巡するように磨く
- 歯ブラシの角度を変えて、きちんと毛先をあてる



磨き残が多いところ



デンタルフロス・歯間ブラシ・電動歯ブラシ
部分磨き用歯ブラシ・歯磨き粉・洗口剤など、
セルフケアを助けるツールも上手に活用！

プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医を決め
定期的な歯科健診を受けておきましょう。

- セルフケアの指導
- 歯科医院での定期的なチェック
 - 歯のクリーニング
 - ☆ 歯周ポケットの歯垢や歯石などを除去する
 - ☆ 歯垢をつきにくくするために歯の表面を滑らかにする



セルフケアでは行き届かない部分の
クリーニングやブラッシング指導などがメイン。

定期的に歯科健診を受けることで
早期発見・早期治療ができます。年に1～2回程度
クリーニングや検査を受けることがおススメ！



セルフケア



プロフェッショナルケア