



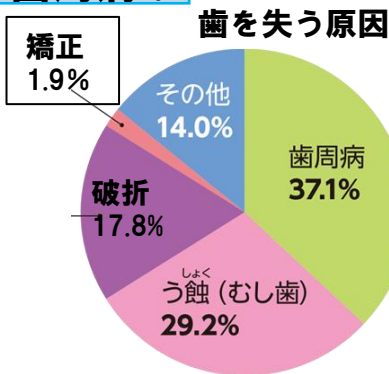
「ストップ・ザ・歯肉炎、歯周病」

6月4～10日は「歯と口の健康週間」歯磨きは体を守る最前線

歯を失う原因 約4割が歯周病!

歯周病は、歯ぐきや骨など歯を支える周囲組織の病気をいいます。細菌の塊である歯垢が原因となり、歯肉炎を発症しますが、進行すると骨まで炎症が波及し、歯を失う原因となります。

また、歯周病は、糖尿病、心臓病、肺炎胃腸疾患や腎臓病など全身的な病気に関わることがあります。



歯周病セルフチェック

- 朝起きたときに口の中にネバネバする
- 口臭があるとされたことがある
- 食事の後、歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯みがきのとき歯ぐきから出血することがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- ぐらつく歯がある

- あまり歯みがきをしない
- タバコをよく吸う
- 歯科医院には歯が痛いときしか行かない
- ストレスを感じる事が多い
- 骨密度が低いと言われたことがある



あなたのチェック点数は?

- 0点 ... 心配なし
- 1～4点 ... 歯周病になりやすい要因あり

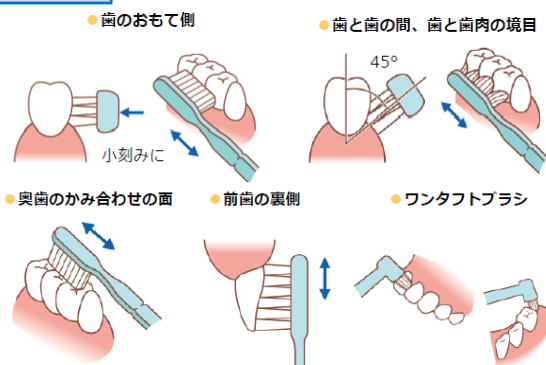
- 5～9点 ... 歯周病にかかっている可能性大
- 10点～ ... 歯周病がかなり進行している可能性あり

歯周病対策

歯垢(プラーク)除去

① 歯みがき

1日1回は鏡で確認しながら1本1本ていねいに磨きましょう。
1本の歯に対して10～30回軽い力で



② すき間ケア(デンタルフロス・歯間ブラシ)

せまい隙間はデンタルフロス、広い隙間は歯間ブラシが適しています



③ 洗口液(マウスウォッシュ) 菌の繁殖を抑える

薬用洗口液を継続的に使用すると、バイオフィルム(口腔細菌の塊)が減少したとの結果が出ています



1回 約 20CC

ブクブク 30秒間

④ 定期的に歯科健診を! クリーニングで歯石の除去や口腔内トラブル早期発見を

*プラス舌ケアで口臭対策を!

口臭の原因は、舌苔、歯垢、虫歯、歯周病や内臓や体が原因の消化不良や肝機能低下、糖尿病などがあります。

白く厚みのある舌苔がついていませんか? 疲労やストレスの影響で唾液が減少すると舌苔が増え口臭の原因に!

舌ブラシでやさしく取り、薬用洗口液で仕上げましょう



知ってる? 歯みがきのNGポイント

- NG** みかぐときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう
- NG** 歯ブラシを大きく動かすすぎる
→ みかき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かしてみよう
- NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう
- NG** 歯ブラシだけで終わらせている
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!