

歯みがき習慣&定期検診で 元気歯つらつ!



歯と口の健康は、全身の健康を守るために大変重要です。特に、歯周病は、糖尿病・心臓病・肺炎など全身の病気とも関係しています。むし歯や歯周病で歯を失ってしまうと、楽しい食事や会話ができなくなり、生活の質の低下につながります。

あなたは
大丈夫?

歯周病CHECK!!

- 歯肉の色が赤い
- 歯肉が腫れていて触るとブヨブヨする
- 歯肉から出血する
- 起床時に、口の中がネバネバする
- 息が臭い
- 歯が長くみえる
- 歯肉がむずがゆい
- 噛むと痛い
- 歯肉からうみがでる
- 歯がぐらぐらする

下に行くほど重症です!

チェックがある人は
早めに歯科医院に
行こう!

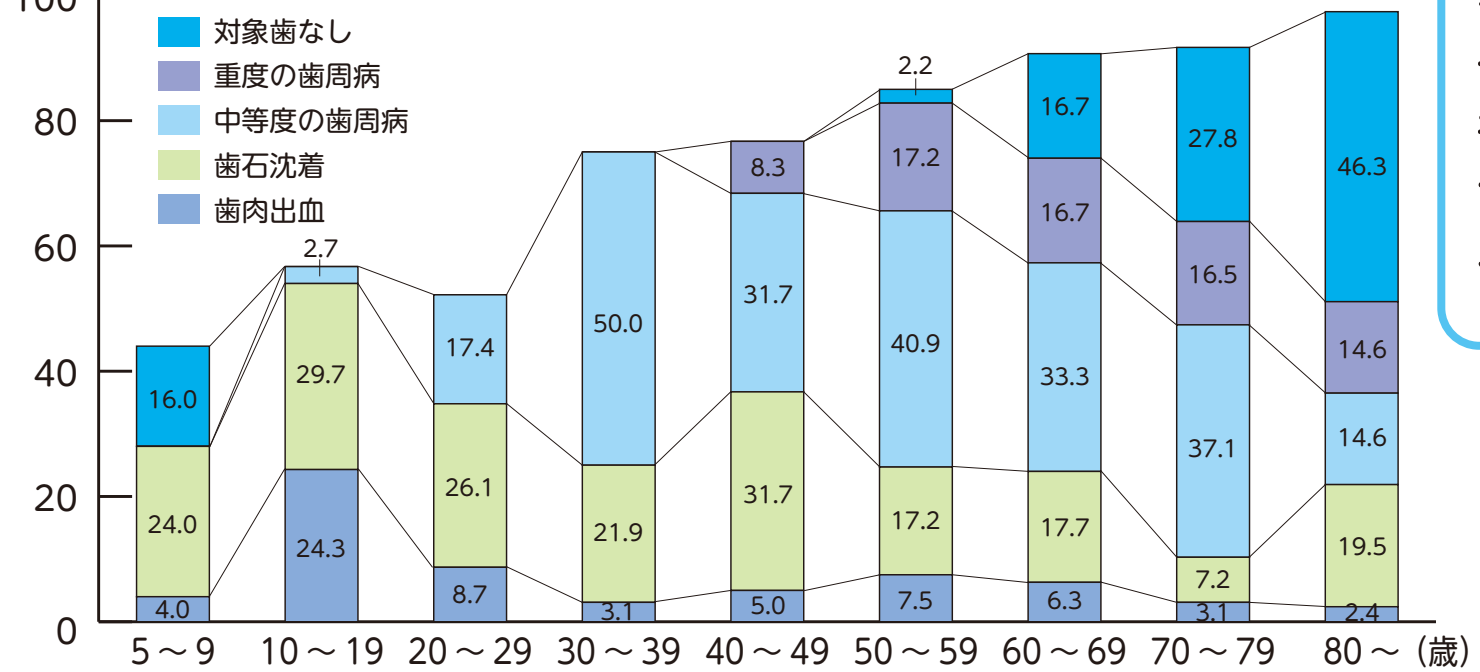
歯周病と関係する病気



10歳代でも半数以上、30歳代からは7割以上の人に歯周病の症状がみられるよ。

愛媛県民の歯周病の状況

平成22年愛媛県歯科疾患実態調査



若い時から「かかりつけ歯科医」を持ち歯周病を予防しようね。普段からのセルフチェックも大切やけん。

歯と歯肉を守る 生活習慣のポイント

- 1 毎日、効果的な歯みがきをする
- 2 栄養バランスのとれた食事をする
- 3 1口30回噛むことを目標に、よく噛んで食べる (噛ミング30)
- 4 甘いもの(菓子、飲料)をひかえる
- 5 禁煙する (喫煙は歯周病の大きなリスクとなります)
- 6 十分な睡眠をとる
- 7 ストレスをためない
- 8 適度な運動を継続する

こういうところに注意して 歯みがきしましょう!

むし歯や歯周病にはなりやすい場所があります

むし歯

プラーク(歯垢)が除去しにくい奥歯の溝

プラークが除去しにくい歯と歯の間

歯周病で歯肉が下がって露出した歯の根

歯周病

プラーク除去の妨げとなっている歯石が付いているところ

プラークが除去しにくい歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

むし歯の処置でかぶせものをしている歯