

歯と口の健康習慣

です!!

みなさん、自分の歯を大切にできていますか。

5月に行われた歯科健診の結果を自分で確認しましたか。

『受診のお勧め』の欄に○印があった人は、できるだけ早めの受診を。

『経過観察』の欄に○印のあった人は、今まで以上に丁寧な歯みがきを心掛け、

口腔内を清潔に保てるようにしていきましょう。

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

日本歯科医師会が発表している、2018年度の「歯と口の健康習慣」の標語です。

世界で一番患者数が多い病気は... **歯周病** です

歯周病とは?

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、はれたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病 ○・×クイズ

× 大人がなる病気だよな?

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか? 歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。

× むし歯ほどこわくないでしょ?

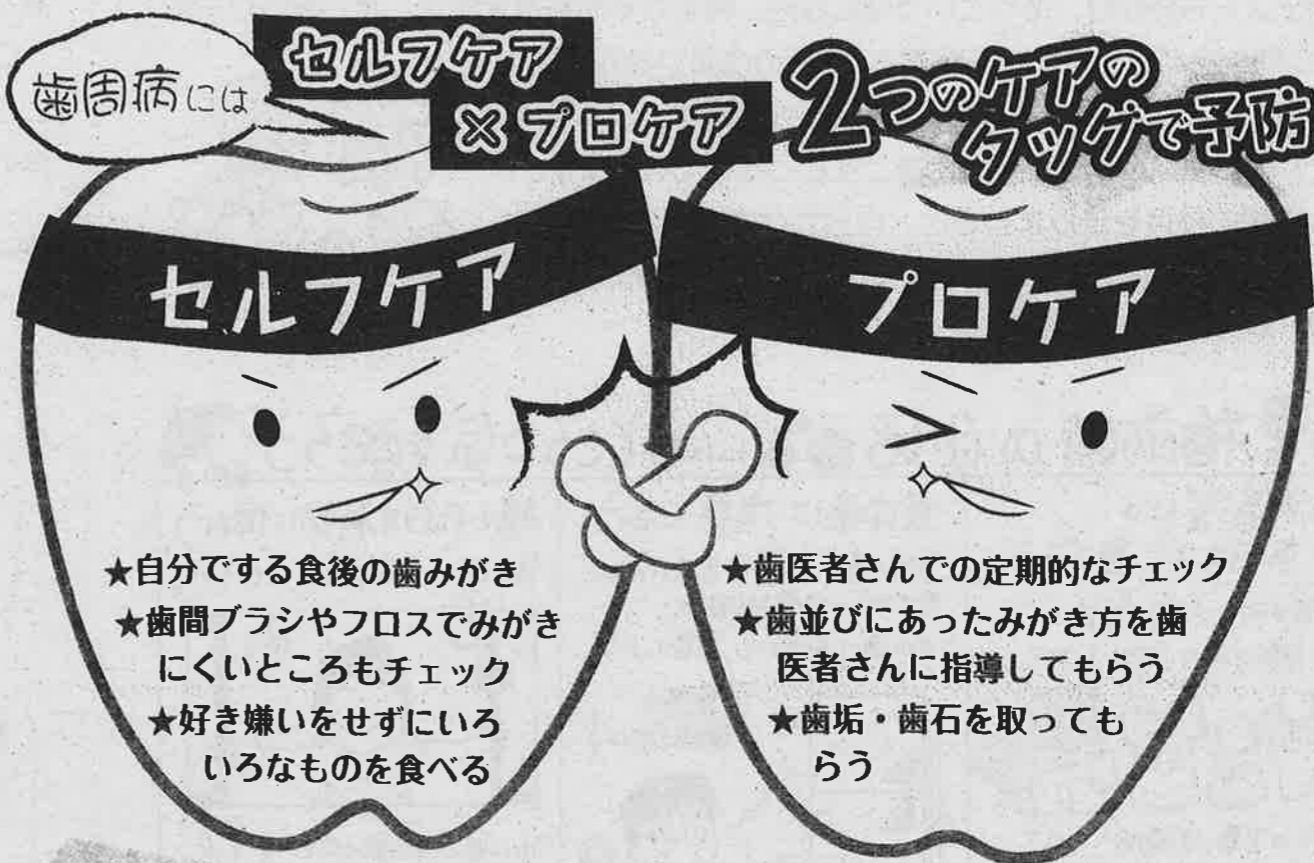
大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。

× 歯周病は治るから大丈夫?

骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきのはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。

○ たばこって口の健康に関係するの?

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙してなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。



歯みがきが「面倒くさい...」人の

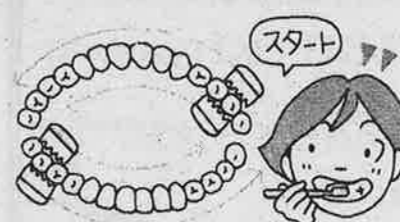
♪ 歯みがきタイムのススメ♪

ススメ① ○○しながら歯みがきタイム



「好きな音楽を聞きながら」でもいいよ。でも、きっちり意識してみがこうね

ススメ② みがき順を決めて歯みがきタイム



みがく順番を決めて習慣化しよう

ススメ③ 舌でチェックして歯みがきタイム



ヌルヌル・ザラザラしてないかな? 歯がツルツルだと達成感があるね