

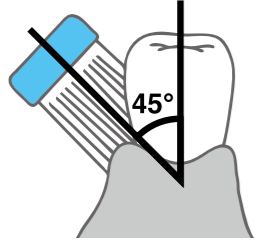
歯垢がたまりやすいところを忘れずに！

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因になるため、毎日の歯みがきで取り除いておくことが大切です。歯みがき粉のミントの香りで、みがけたつもりになっていませんか？

1 歯と歯ぐきの境目

対策

歯ブラシの毛先を45度の角度で当ててみがく



2 奥歯の後ろ

対策

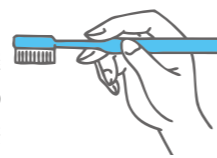
横から歯ブラシを入れてみがく



歯ブラシでみがくときのポイント

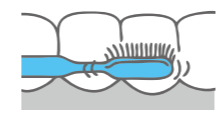
①力を入れすぎない

毛先が広がらない程度の軽い力でみがくのがポイントです。鉛筆をもつように（ペングリップ）すると、余計な力が入りません。



②小刻みに動かす

大きく動かすと、歯垢に毛先が届かないところが出てきます。1本ずつ、すべての面に毛先が当たるよう小刻みに歯ブラシを動かすことがポイントです。

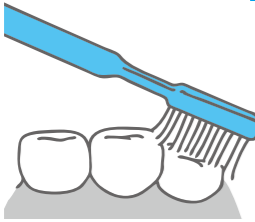


歯垢がたまりやすいところはこんなところ！

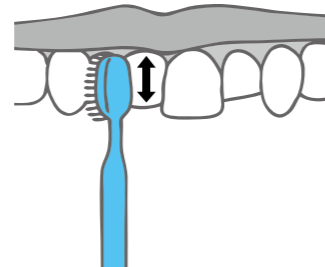
3 背が低い歯／でこぼこの歯並び

対策

1本ずついねいにみがく



うまく歯ブラシが当たるよう毛先の当て方を工夫してみよう！



歯ブラシは1カ月を目安に交換を

毛先が開くと、ねらったところに毛先が届きません。定期的（1カ月を目安）に毛先の開き具合をチェックして、開き始めていれば交換するようにしましょう。

自己チェックを習慣にしよう！

1つでも当てはまると「黄信号」

毎日の歯みがきを意識する、または一度歯科でチェックしてもらいましょう。

3～5つ当てはまると「赤信号」

早めに歯科へかかりましょう！

歯周病チェックリスト

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 歯ぐきが下がってきた
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間にもものが詰まる
- 歯みがきで出血する
- 歯がグラグラする
- 歯の周りから膿が出る
- 歯が浮いたような感じがある
- 45歳以上
- タバコを吸っている
- 妊娠中
- 糖尿病



歯周病は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。お口の中をしっかりケアすることが、全身の健康につながります。

歯周病と全身の病気の関わり

喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくともいわれます。

肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

糖尿病

糖尿病患者は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

健診
までに
お口を
CHECK!

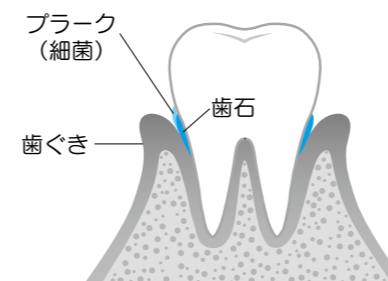


歯周病は歯を失う一番の原因に…

あまり痛みを感じることなく、自覚症状のないまま進行していくのが怖いところです。

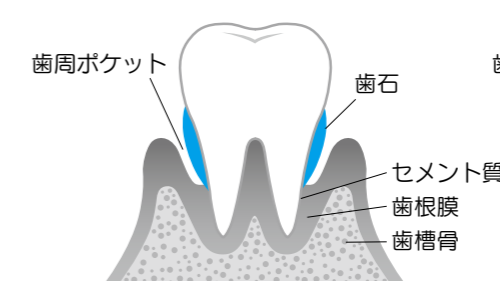
歯肉炎

歯ぐきに細菌が触れて炎症が起こります。歯ぐきが腫れ、触るとプロブおしてきます。



歯周炎 軽度

歯と歯ぐきの境目にスキマ（歯周ポケット）ができ、その中で歯周病菌が増殖していきます。さらに炎症が進むと、セメント質や歯根膜、歯槽骨までダメージを受けていきます。



歯周炎 中等度～重度

歯周ポケットがさらに深くなり、歯槽骨のダメージが進んでいきます。歯ぐきも弱くなってくるため、歯がグラグラしてきます。

