



からだの健康につながるお口のケア

歯周病を予防して 健康な毎日を過ごそう!



愛媛県イメージアップ
キャラクター みぎやん

歯周病は
糖尿病、心臓病、肺炎、
認知症、動脈硬化、骨粗
しょう症、早産・低体重
児出産など、さまざまな病気に
影響があるんだーク!



愛媛県
ダークみぎやん



歯周病チェック

あなたの歯ぐきについて ✓ してみましょう。

症状

- 歯ぐきの色が赤くなっているところがある。
- 歯みがきの時に血がでることがある。

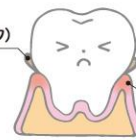
- 歯石がついている。
しせき
- 歯ぐきがはれている。

- 固いものを食べると痛い時がある。
- 歯ぐきを指で押すとぶよぶよする。
- 以前に比べて歯が長くなった気がする。

- 歯ぐきが痛い。
- 歯ぐきからうみがでる。
- 歯がぐらぐらする。

早急な受診を!

しこう
歯垢
(プラーク)



歯肉炎

歯ぐきの炎症

歯石



歯周炎

歯周ポケット

歯と歯ぐきの
すき間が深くなり、
歯を支える骨が
溶け始める



重度の歯周炎

歯の根がみえて歯が
グラグラしてくる

愛媛県
こみぎやん



チェックがついたり気になる人は早めに受診してね

※歯周病とは歯肉炎と歯周炎の総称です。

歯周病は気づかないうちに 進んでいきます!

歯周病とは、歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)にたまった歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、さらに歯周ポケットが深くなると歯を支える骨を溶かして、歯が抜けてしまう病気です。不十分な歯みがきや不規則な食生活などが原因となり、とくに喫煙者は3~8倍かかりやすいといわれています。

歯周病の人の割合は、

**40歳以上で
4割を超えています。**

参考:厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」の歯周ポケット4mm以上の人の割合



愛媛県では、
毎年11月は
歯と口腔の
健康づくり月間
です



愛媛県 歯と口腔 検索



歯と口の健康を保つために



歯周病予防には、毎日の歯みがきなどが基本です。
また、歯科医院で受けるプロのケアも定期的に必要です。

1 自分でできる！セルフケア



毎日の歯みがきがセルフケアの基本

歯みがき

歯ブラシの選び方

自分にあった歯ブラシを選びましょう。



健康な歯ぐきの人・歯周病(軽度)の人



毛先(普通)

毛の硬さや太さは普通のもがおすすめ。

歯周病(重度)の人



毛先(細い)

柔らかく毛先が細いものがおすすめ。

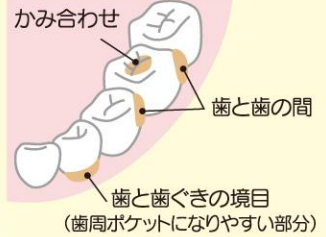
歯ブラシの持ち方



ペングリップ

エンピツを持つような持ち方です。1本ずつ歯面に合わせて細かいところがしっかりみがけます。

ブラークのつきやすいところ



かみ合わせ

歯と歯の間

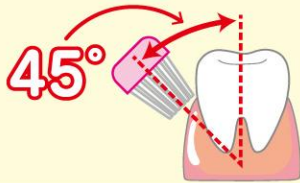
歯と歯ぐきの境目

(歯周ポケットになりやすい部分)

歯周病予防に効果的なブラッシング

歯と歯ぐきの境目を意識してみがきましょう。

歯の根元に45度の角度で毛先を当て、軽い力で細かく(5mm)前後に動かしてみがきましょう。



使用後は、歯ブラシをよく洗って、毛先を乾かして保管しましょう。

歯ブラシは1か月に1本が交換の目安ダーク!



歯のすき間ケア

歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多い部分はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

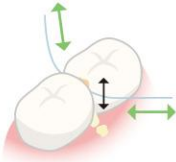
歯のすき間がせまいところはデンタルフロス

初心者には持ち手のついたタイプがおすすめ。

左右に動かしながら歯間にゆっくりと入れる



ロールタイプ



フロスを歯にそわせ、スライドさせながら奥側と手前側の歯垢をとる。

歯のすき間が広いところは歯間ブラシ

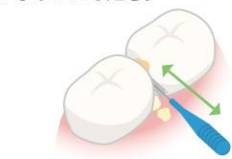
サイズが複数あるので、適したものを歯科医院で教えてもらいましょう。初心者は小さいサイズから試してみましょう。

下の歯をみがくときは先端を斜め上向きに、上の歯のときは斜め下向きにして、歯ぐきを傷つけないように差し込む。



I字型

L字型



前後に数回動かして、すき間をきれいにみがく。

2 プロの目で定期的にチェック

プロのケアですみずみまできれいに

定期的な歯科検診

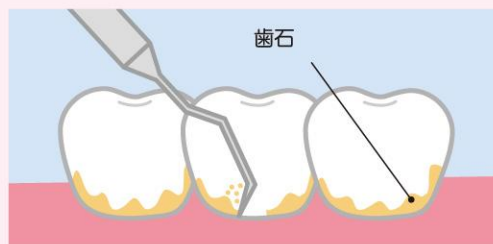


セルフケアとプロのケアの両方が大事なギャン



お口のトラブルは、かなり進行しないと症状があらわれません。かかりつけの歯科医院で年1~2回は検診を受け、お口の状態を確認しましょう。

専門的な歯の清掃



歯石

歯石になったらプロのケアがないととれないけん!

しっかりセルフケアをしていても、どうしてもみがき残しがあるものです。みがき残しが歯石になると、歯みがきではとれないため、専用の機器を使ったプロのケアが必要です。

