



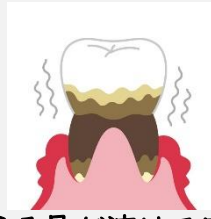
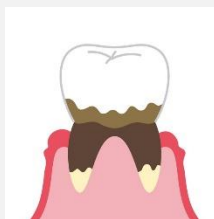
# お口の健康が体の健康を守る!

お口をきれいにすることはむし歯や歯周病の予防だけでなく、  
全身の健康を守るためにとても大切です!

## 歯周病ってどんな病気?

歯の表面に付く  
ヌルヌルしたもの

歯と歯ぐきのすき間に歯垢や歯石が溜まって  
その中にいる細菌が歯ぐきに炎症を起こす病気



40歳代の2人に1人が  
歯周病と言われています

歯を支える骨が溶けてグラグラする

## 歯周病と全身の病気の関連

～口の中の細菌は粘膜や血液を  
通って全身を回ります～

認知症

虚血性心疾患



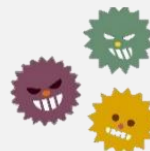
発症リスクが  
3倍!

肺

糖尿病

## 肺炎・インフルエンザ予防 には口腔ケアが効果的!

口の中にある細菌、特に「歯周病菌」  
はインフルエンザウイルスの感染力を  
高めることが分かっています



お口をきれいにすることは全身の病気、肺炎・インフルエンザ予防につながります

### 毎日のセルフケア



歯みがきによる歯垢  
除去をしっかり行う

### 定期的なプロケア



歯科医院で歯石を  
取り除く



定期的な歯科健診を!  
かかりつけの歯科医をもち、  
半年に一回は受診するよう  
にしましょう!

# 毎日のセルフケア



歯周病は感染症です。

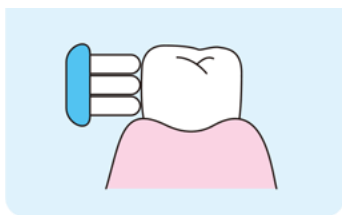
お口を清潔にし、歯周病菌の侵入を防ぎましょう！

## 歯のみがき方

歯みがきは毎食後に行いましょう！

(特に寝る前の歯みがきは念入りに！)

力が入りにくい  
鉛筆持ちがお勧め



歯面に毛先をきちんと当てる

軽い力で「シャカシャカ」

歯と歯ぐきの境目もみがく



みがき残しやすい所



歯ブラシの毛先が届くように  
意識してみがきましょう！

## 歯ブラシの選び方

- ・歯ブラシの大きさ・硬さは、さまざま!!  
※歯科医院で選んでもらうこともできます
- ・1か月に1度交換しましょう！

## 歯ブラシにプラス

- ・歯ブラシだけではみがけない歯と歯の間やすき間は  
デンタルフロス・歯間ブラシを使います



デンタルフロス(糸ようじ)



歯間ブラシ

歯に沿って平行に



(すき間の広さにあったサイズを選ぶ)



個々にあったものを専門家にアドバイスしてもらいましょう！