



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

発症リスクが
3倍！

肺

虚血性心疾患

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
高めることができます



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

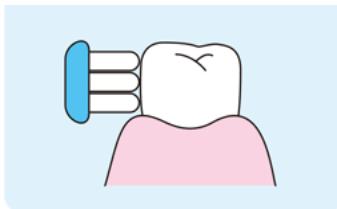


歯周病は感染症です。
お口を清潔にし、歯周病菌の侵入を防ぎましょう！

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！)

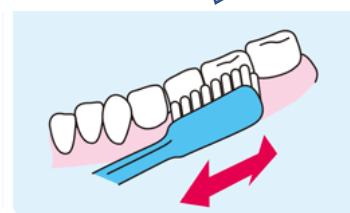
力が入りにくい
鉛筆持ちがお勧め



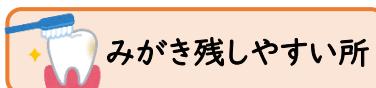
歯面に毛先をきちんと当てる



軽い力で「シャカシャカ」



歯と歯ぐきの境目もみがく



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



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！