

歯周病とむし歯を 予防するポイント!



1 毎日食後の歯みがきをしましょう!

歯垢（プラーク）をためないことが予防の第一歩！ そのためには、毎食後の歯みがきが欠かせません。中でも、就寝中はだ液の量が減り細菌の活動が活発になるため、寝る前は特に丁寧に磨きましょう！ また、歯ブラシとともに、デンタルフロスなどの歯間清掃用具を活用するとよりきれいに磨けるのでおすすめです！

2 規則正しい生活・バランスのとれた食事をしましょう!

夜更かしなど不規則な生活は、間食が増え、歯磨きも忘れがちになります。また、砂糖・脂肪の摂取が多く、ビタミン・ミネラル、食物繊維が不足がちな人は歯周病に罹りやすいといわれています。規則正しい生活、バランスのよい食事は、歯の健康を保つためにも大事なことです！

3 禁煙しましょう!

たばこの煙は歯ぐきの組織を壊したり、血行を悪くして細菌への抵抗力を弱めます。そのため、たばこを吸う人には、歯周病が多く、治療後の経過まで悪くします。これを機会に、是非一度、禁煙にチャレンジしてみましょう！

4 定期的に歯科健診を受けましょう!

歯の健康を守るためには、毎日のセルフケアだけでは限界があります。半年に一度は定期健診を受け、トラブルを早期に発見できるようにしましょう！

【定期健診のメリット】

- * 歯と口の病気を早期発見、早期治療ができる
- * 歯垢や歯石の除去をしてもらえる
- * 自分の歯並びや歯ぐきの状態に合った歯磨き方法を指導してもらえる
- * 症状がひどくなってから受診するよりも、時間・費用を節約できる

あなたも歯磨きの達人に! ~効果的な歯磨きの仕方~

ブラッシングの基本

表面は90度、歯と歯の境目は45度で磨く

▼歯の表面を磨く時は歯ブラシを歯に対して直角に当てるのが基本。強



▲歯ブラシはつま先、サイド、かかと、と3箇所を上手く使いこなすことを意識

▼歯ブラシは、正しい持ち方で、鉛筆を持つような感じで、握りしめないこと



▲歯と歯肉の境目は、歯ブラシを45度に傾けて。奥の方まで先端を届かせるイメージで

歯ブラシでは届かない 歯と歯の間をみがく

デンタルフロス
歯と歯が接している面をこすって、汚れやプラークを取り除きます
両手の中指にまきつける

歯間ブラシ
すき間の大きさに合わせて、自分の歯の状態にあったものを選びましょう

インタースペースブラシ
歯と歯の間の部分みがき

エンドタフト
歯肉のうしろ側に

使いやすいように柄つきのもも販売されています

歯と歯の間にそっと入れて根元からていねいにゆっくりかきあげます (下の歯の例)