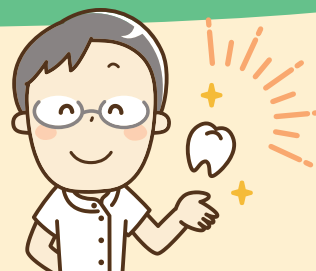
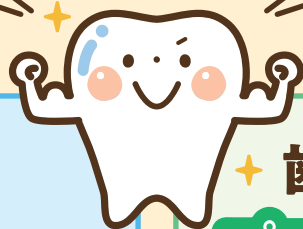


二つのケアでお口の健康づくり

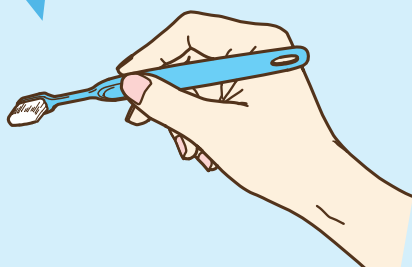


セットで
健康なお口!

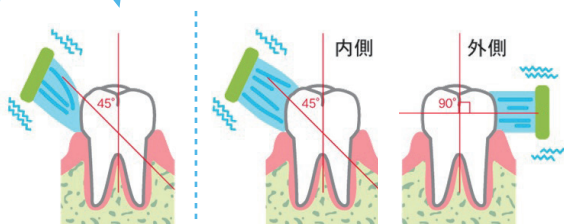


自分で毎日 セルフケア

鉛筆を持つように力を入れずに



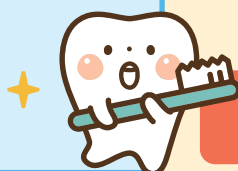
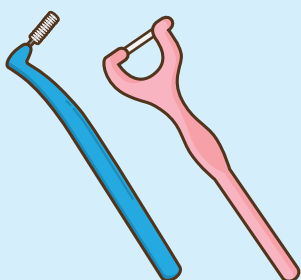
歯と歯肉の境目を軽く小刻みに



バス法

スクラッピング法

補助清掃器具をぜひプラスしよう



+ 歯医者で定期的に プロフェッショナルケア

自分では取り除けない歯石を除去

プラーク(歯垢)が固まってできた歯石は、普通の歯みがきでは取れません。歯科医院でしっかり取ってもらいましょう。

半年に1回程度のペースで受診を

かかりつけ歯科医に定期的に診てもらうことを習慣にしましょう。むし歯、歯周病の早期発見や治療につながります。

お口を健康にして 全身も健康にしよう

歯周病は糖尿病をはじめ、様々な病気の原因となることが分かっています。

くわしくは裏をごらんください。

健康な歯と歯ぐきを長持ちさせよう!

健康な身体は健康なお口から

健康な歯と歯ぐきが、健康に長生きするための重要なポイントであることが分かっています。
むし歯や歯周病は、食習慣、肥満、糖尿病、ストレスなどと深く関係している「お口の生活習慣病」です。

半年に一度は歯医者さんに診てもらいましょう!

認知症



脳

歯の残存数が20本以上ある人と、歯が無く義歯(入れ歯、インプラントなど)も付けていない人とでは、認知症になるリスクが1.9倍と大きな差異が見られました。

肺炎



肺

ごえん
誤嚥によって、歯周病菌が呼吸器に侵入し、肺炎(誤嚥性肺炎)を引き起こすと考えられています。

糖尿病



すい臓

糖尿病の人が歯周病にかかりやすいこと、反対に歯周病菌が血糖値をコントロールするインスリンの働きを阻害することが知られています。

胎児の低体重・早産



子宮

歯周病が進行した妊婦は、早産や低体重児を産むリスクが高いことが報告されています。

バジュー病



手足の先

バジュー病は、手足の血管が詰まり、悪化すると足趾または膝下での切断に至ることもある原因不明の病気です。
バジュー病の原因や悪化が口腔内の歯周病菌によるという可能性が強く示されました。

狭心症・心筋梗塞



心内膜炎

歯周病の人は、そうでない人に比べて、心臓発作を起こすリスクが2.8倍も高いという結果があります。

動脈硬化



アテローム性動脈硬化症(コレステロールなどの脂質が動脈内膜におかゆ状に沈着した動脈硬化)の程度が歯周病と関連することが分かっています。

肥満



BMIが高いほど歯周病にかかっている割合が高く、また歯周病菌に付着している炎症物質(LPS)は、常に血中に移行し、それによって肥満が起きている可能性があります。

骨粗しょう症



骨粗しょう症の人は、歯を支えている骨の減少(歯槽骨吸収)が早く、歯周病の進行が早いという報告があります。歯を失うことにより、食べ物を噛む力が弱まり、バランスの良い食事をするのが難しくなるため、身体全体の骨密度が低下し、悪循環が起こりやすい傾向にあります。