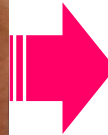
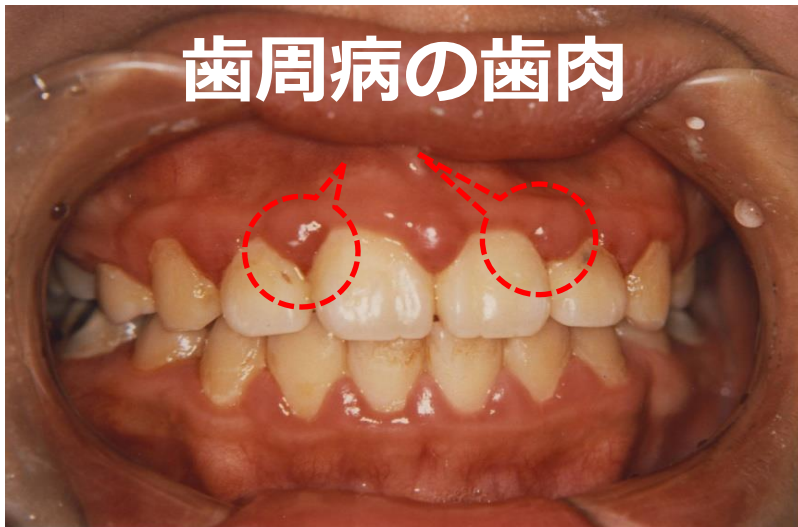


歯周病のチェックをしましょう



あてはまる項目があると歯周病の可能性あります

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ 歯肉が赤く腫れている | ☐ 口の中がねばねばする | ☐ 歯磨きは歯ブラシだけを使う |
| ☐ 歯を磨くと出血する | ☐ 歯が浮くような感覚がある | ☐ たばこを吸っている |
| ☐ 歯がぐらぐらする | ☐ 口臭がある | ☐ ストレスがたまっている |



歯周病は私たちの口の中にある細菌による感染症です。歯周病菌が歯肉に侵入して炎症を起こし、歯を支えている歯肉や骨などが壊されていく病気です。歯を失う原因のトップである歯周病は口の中だけにとどまらず、細菌が血液や肺に入り込んで全身に影響を及ぼします。早期発見のために『**かかりつけ歯科**』で定期的なメンテナンスや健診を受けることが大切です。

80歳になっても20本以上の歯を！

8020運動



歯周病

は全身の健康に影響があります

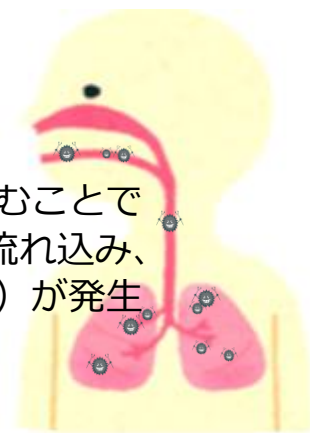
糖尿病

だ液が出にくくなり口が乾燥して細菌が繁殖しやすくなります。そのため歯周病にかかりやすくなり、また治りにくくなります。



呼吸器

だ液中の歯周病菌が気管支に入り込むことで**誤嚥性肺炎**（だ液中の細菌が肺に流れ込み、肺の中で菌が増殖して炎症を起こす）が発生する危険が高まります。



脳卒中・心臓病

歯周病菌が血液の流れによって全身の臓器にたどり着き、そこで病気を発症・悪化させる危険を高めます。



早産・低体重児出産

歯周病にかかっている妊婦は低体重児出産や早産のリスクが高まります。



メタボリックシンドローム

歯周病がある人は数年後にはメタボリックシンドロームを発症するリスクが高いとの研究結果があります。



たばこと歯周病について

たばこの煙は歯肉の粘膜から吸収されて歯周病を悪化させます。また、たばこを吸う人は吸わない人に比べて歯周病になりやすく、歯周病が発症・進行するリスクも高まります。



むし歯のチェックをしましょう



あてはまる項目があるとむし歯の可能性あります

- ☐ 歯の表面が白く濁って見える
- ☐ 歯の溝が茶色っぽくなっている
- ☐ 冷たい物・熱い物・甘い物がしみる
- ☐ 舌で歯を触ると、引っかかるような感じがする
- ☐ 食べ物を噛んだ時などに歯がズキズキと痛む
- ☐ 治療済みの歯が痛む

むし歯予防のポイント



むし歯予防の基本は
『食べたら歯みがき』
1本ずつ丁寧に磨きましょう



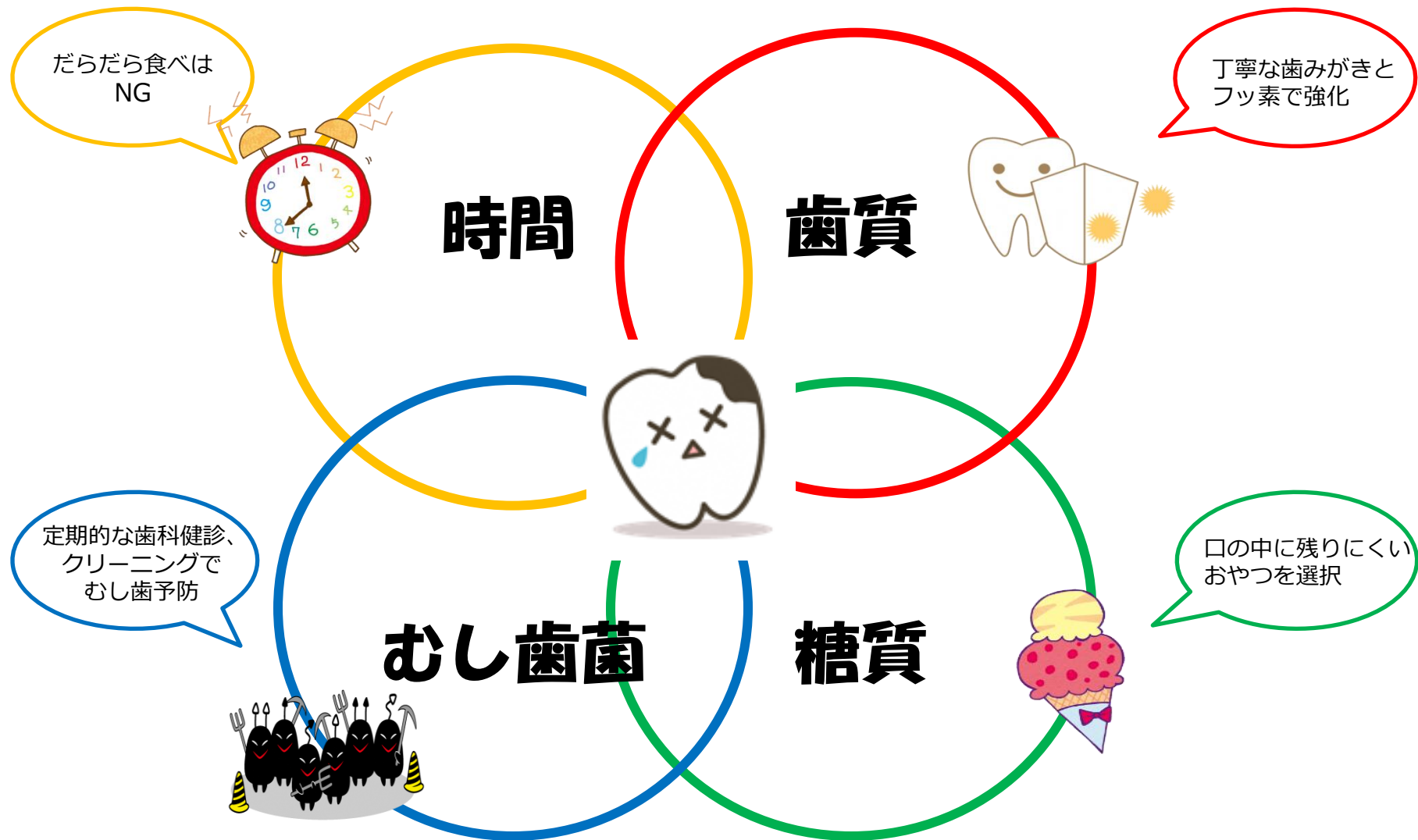
だらだら食べは
むし歯の原因
食事の時間を決めましょう



よくかんでだ液を出す
だ液の殺菌・修復作用
で歯を守りましょう

むし歯は、むし歯菌が糖質から酸をつくり、それによって歯が溶けていく疾患です。飲食回数や時間なども、深い繋がりが 있습니다。歯みがきだけではなく食事のリズムを整えてむし歯を予防しましょう。
早期発見・早期治療のために、『**かかりつけ歯科**』で定期的なメンテナンスや健診を受けることが大切です。

むし歯の原因



むし歯は、**むし歯菌**が**糖質**から酸をつくり、それによって歯が溶けていく疾患です。**飲食回数や時間**なども、深い繋がりがあ
ります。歯みがきだけでなく食事のリズムを整えてむし歯を予防しましょう。

フッ素入り歯みがき剤を使いましょう



初期むし歯を修復



むし歯の原因菌の
働きを弱め
酸の産生を抑制



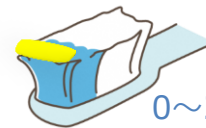
歯の質を強くする

フッ素は自然界に広く分布している自然元素の1つです。毎日の食事を通じて私たちの身体に摂取されているものであり、歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に応用されています。

つかいかた

生え始めから2歳ごろ

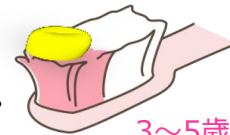
- ① 仕上げ磨きをする時に使いましょう。
- ② 口の中に残った歯みがき剤はガーゼなどで拭き取ります。



0～2歳 3mm程度

3歳以上

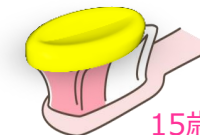
- ① 汚れを落とすための歯みがきをしましょう。
- ② しっかりぶくぶくうがいします。
- ③ 歯ブラシに歯みがき剤をつけて全体に行き渡らせます。
- ④ 1回軽くうがいで終了です。



3～5歳 5mm以下



6～14歳 1cm程度



15歳以降 2cm程度

5歳からはフッ素濃度900～1,000ppmの製品を選択しましょう。
フッ素入り歯みがき剤は歯医者さんでも購入できます。

災害時の歯と口のケアは命を守るケア

災害時に歯みがきなどの口の中をきれいにする行動が「命を守る」ことにもつながるのはご存知ですか？

阪神・淡路大震災では、水不足で歯と口のケアができず、誤嚥性肺炎※の発生を増やした可能性がある指摘されています。災害時は歯みがきが後回しになりがちですが、歯と口のケアをすることが誤嚥性肺炎の予防にもなるため、日ごろから準備しておきましょう。

※誤嚥性肺炎とは、口の機能が低下して、知らない間に細菌がだ液などと共に肺に流れ込むことがあります。これを「誤嚥」といい、肺の中での細菌が増殖して炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」といいます。

工夫して清潔に保ちましょう

・水が不足している場合

食後お茶を少量づつ口に含み、うがいを数回することが効果的です。

・歯ブラシが無い場合

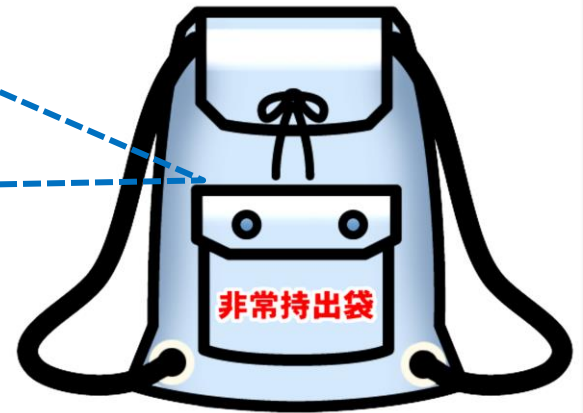
ハンカチなどを指に巻きつけ、歯や歯ぐき、入れ歯についた汚れを取ります。

だ液は口の中の汚れを洗い流す効果があるため、よく噛んで食べることも大切です。

避難袋に**歯ブラシ**を！

ケア用品（例）

- ・歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス
- ・歯みがきペースト、デンタルリンス
- ・入れ歯保管ケース、洗浄剤



お口の働きを高める体操



5回繰り返してみましょう

あいうべ体操

「あ」「い」「う」の体操でトレーニングされる筋肉は
「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。



「べ」は舌筋のトレーニングです。

「食塊形成」や「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。⁷