

からだの健康はお口から！

歯を失う原因 1位

歯周病

全身に影響する

「歯周病菌」により歯ぐきに炎症がおき、重症化すると、歯ぐきや骨など歯を支える組織を破壊し、歯が抜ける。40歳代の2人に1人は歯周病といわれている。

歯周病は全身の病気に影響する

- 脳卒中 認知症
- 誤嚥性肺炎
- 心筋梗塞
- 骨粗しょう症
- など

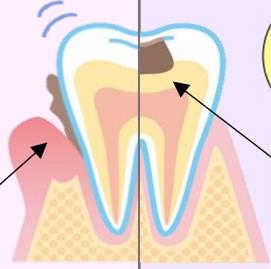
歯を失う原因 2位

むし歯

大人も要注意！

「むし歯菌」が、糖分をエサにつくりだした酸で歯が溶かされる。20歳以上の約3割の人が、未治療のむし歯をもっているといわれている。

<大人のおし歯も少なくない>
40歳以上の約4割はむし歯が原因で歯を抜いている



歯とからだを守る2つのケア



自分で行う

①セルフケア

毎日コツコツ続けることが大切！

○毎食後、寝る前に歯磨きを行う

《歯みがきのポイント》

1. 歯を磨く順番を決めておく
2. 「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯の噛み合わせ」等汚れがたまりやすい場所は丁寧に磨く
3. 鏡をみながら磨く



○歯間ブラシ、フロス等も活用する

歯と歯の間の汚れ等、歯ブラシでは磨きにくいところは歯間ブラシ等を使いましょう。



歯医者さんで行う

②プロフェッショナルケア

年に1度は歯医者さんでプロのケアを受けましょう！

⇒雲仙市の歯科健診がとってもお得！

これだけで500円で受診できる！



- (1) おし歯検査
- (2) 歯周病検査
- (3) 正しい歯磨きのアドバイス

