

第9条

8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう。

☆☆ 歯の抜ける最大の原因は歯周病 ☆☆☆

「りんごを食べると歯ぐきから血が出ませんか」というコマーシャルがありました。ふと気づくと自分にもそんな経験が…。歯周病は年をとってからの話と考えるのは大きな誤り。歯周病の始まりは成人期、もっと早い人では高校生からといわれているくらいです。歯周病の怖いところは、ほとんど自覚症状のないまま進行していくところです。はっきりと自覚症状が出るころにはかなり悪化していることが多く、早めの発見が必要です。虫歯対策もさることながら、今後は歯周病対策もかねた歯の管理をしていきましょう！

■ 歯周病チェック！

- ◇歯を磨いたときに血が出る
- ◇歯肉の色が濃い赤や紫色
- ◇朝起きたときに口の中がネバネバする
- ◇歯が浮く感じがしたり、むずむずする
- ◇歯肉がもりあがっている
- ◇歯ぐきをおすと膿が出る
- ◇腐ったような口臭がある
- ◇歯ぐきが下に下がり、歯が長くなっている
- ◇歯がグラグラする



こんな症状が1つでもあったら
早めに歯科医へ。下にいくほど危険度大!!

■ 将来のために、今から歯周病予防ははじめましょう

両方の歯で噛みましょう



バランスの良い食事を



食べたらずくに歯みがき



歯周病は歯垢を取り除くことによって100%予防可能。軽度の歯周病であればブラッシングによって治すことができます。

きれいな歯並び



糖分は控えましょう



たばこは吸わない



ストレスはためない



良い歯ブラシを使いましょう

- ・奥まで磨きやすいようにヘッドは小さいものを(ヘッドの長さは1.5cm程度、幅は9mm程度が良い)
- ・毛はナイロン製で毛先は円状にカットされたもの
- ・歯間ブラシ、電動歯ブラシは効果的
- ・毛先が開いてきたらすぐ交換



初期の歯周病をあわせると、35歳以上ではなんと10人中8割が歯周病！

いつまでも自分の歯で噛めるようにまずは定期検診を受けましょう！