

## あなたの歯の健康を保つための セルフケアとプロフェッショナルケア

### 【セルフケア】

- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク：歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり）です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢（プラーク）を取り除くことです。

#### 正しい歯みがきのチェックポイント

- ☑ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- ☑ 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- ☑ フッ素入り歯みがき剤を使っている
- ☑ デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている

- 磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう（下図参照）。
- むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることはプラークを作りやすくします。
- 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。

