

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】

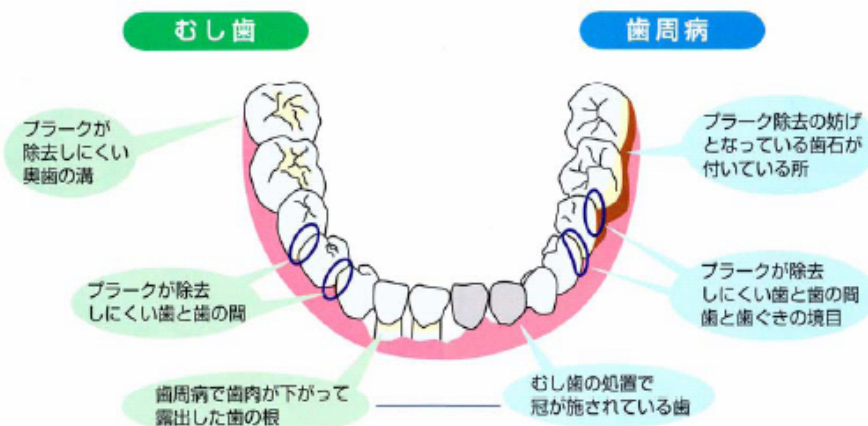
- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク：歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり）です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢（プラーク）を取り除くことです。

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
- ✓ 磨き残しのないよう、奥歯から順番を決めて磨いている
- ✓ 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。



**むし歯と歯周病は相互に
悪影響を及ぼします。**

【プロフェッショナルケア】

- 歯垢（プラーク）が唾液のなかのカルシウム分で少しずつ固まったものが歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。
- 歯石は歯ブラシでは落とせません。3カ月～1年に1回（ご本人の状態により異なります）、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう必要があります。
- 痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックを受け、必要に応じてセルフケアの指導や歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）を受けることが8020（ハチマル・ニイマル）※を達成するための近道です。

※ 8020（ハチマル・ニイマル）運動

20歯以上の自分の歯を保てれば、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳になっても20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動

- セルフケアとプロフェッショナルケアは『車の両輪』、どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります

