

【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いましょう。
- 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っていれば、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

