



歯みがきで歯周病予防

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第1位！

歯周病は歯茎が腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯茎の境目に歯垢がたまるのが原因です。30歳以上の約80%がかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯茎



歯茎は薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯茎の間に小さな隙間ができる。



隙間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取ることが何よりも大切です。



歯みがきで歯周病予防

歯周病を防ごう！

歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、
特にていねいに磨きましょう。



45度の角度
であて、歯ぐき
をマッサージす
るように磨く。

毛先が歯と歯
の間に届くよ
うに磨く。
デンタルフロス
も使おう。



歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が高いです！
早めに歯科医院へ行きましょう

正しい歯みがきをするには、
歯科医院での健診と指導が不可欠です！

チェックがつかなかった人も、
定期的に歯科医院へ行きましょう。

