

お口は健康の入り口です

全身の健康づくりに、歯や口の健康は大きく関わっています。さまざまな病気を予防するためには、生涯にわたり歯や口の健康維持に取り組むことが大切です。いつまでも自分の歯でおいしく食事がとれるよう、8020(ハチマルニイマル=80歳になっても20本以上の歯を保つ)を目指して、正しい手入れを続けることが大切です。



歯を失う原因は主に**歯周病**と**むし歯**です！

歯周病とは？

歯肉炎

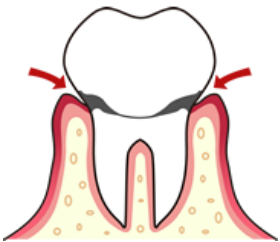
●歯周病の始まりは**歯肉炎**、進むと**歯周炎**になります。



歯と歯ぐきの境目は、健康な場合1~2mmの溝になっています。この溝に歯垢(プラーク)が付着することにより、歯肉炎は起こります。歯ぐきが赤く腫れて歯みがきの時に出血しやすくなります。**この段階であれば、正しい歯みがきだけでも治ります。**

▼歯周病が進行するにつれて、歯ぐきの溝が深くなっていきます▼

軽度歯周炎



炎症が進み、歯肉の間の溝が広がり深くなっていく。歯を支えている骨の破壊も始まる。

中度歯周炎



歯槽骨の破壊が進み、歯がグラグラする。歯肉はプヨプヨし、歯周ポケットから血や膿が出て、口臭もひどくなる。

重度歯周炎



歯槽骨はほとんどなくなって、ついには抜けてしまう。

むし歯ができる4つの要因

むし歯菌は糖質を栄養にしてネバネバした物質をつくり、歯にくっつきます。その中でむし歯菌が増えて酸をつくり、硬い歯の表面を溶かして**むし歯**になります。

年齢とともに、また歯周病や歯みがきの仕方によって歯ぐきが下がり、根面がむし歯になりやすくなります。

予防のポイント！

1.正しい口のケア
(歯みがき)

2.バランスのとれた食事

3.定期的な
歯科健康診査



セルフケア&プロケアで歯と口の健康を守ろう

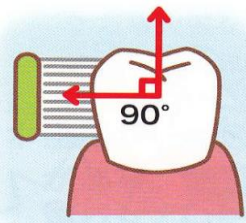
おいしく食べて、楽しく話し、笑うことは健康で充実した生活を過ごすための基本です。健康な歯と歯ぐきを保ち笑顔のある生活をおくるためには、お口のケアの正しい知識を身につけ、毎日続けることが大切です。

セルフケア

●歯磨きのポイント

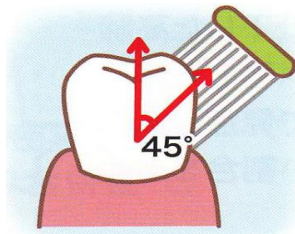


歯の表側



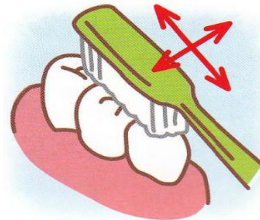
• 垂直に当て小刻みに横に動かす

歯の内側（舌側）



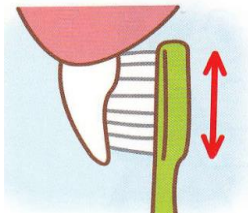
• 内側は45度に当て小刻みに横に動かす

歯のかみ合わせ



• 水平に歯の溝に沿って小刻みに横に動かす

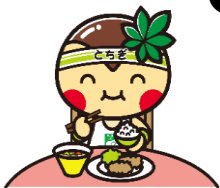
前歯の表・裏側



• 縦に歯ブラシを当てて上下に動かす

- 歯ブラシは鉛筆をもつように軽く持つ
- 歯磨きは毎食後が理想。特に就寝前は忘れずに
- 軽い力でみがき、小刻みに動かす
- みがき残しを少なくするため、みがく順番を決める
- 1日1回はフロスや歯間ブラシなどの歯みがき補助器具を使う
- 舌の清掃、義歯(入れ歯)のお手入れも忘れずに

●生活習慣の改善



- 歯ごたえのある食品や食物繊維を多く含む食品をよく噛んで食べる。
- 生活のリズムを整える
- 3度の食事以外の飲食の回数をなるべく少なくする

プロケア

●専門的なお口の清掃



- 残念ながらセルフケアだけでは、汚れは全部落とすきれません。
- お口の健康を保つためには、定期的なプロのチェックとケアは欠かせません。セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れましょう！
- 歯石の除去など自分では落とすきれない汚れを専用の器具で汚れを落としてくれます。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科受診で早期発見、早期治療等プロフェッショナルケア（専門的な手入れ、管理）を受けましょう。

栃木県保健福祉部 健康増進課
〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-20
TEL:028-623-3095 FAX:028-623-3920

