

歯のお掃除 行き届いてますか？

中高年になると、歯を失う人が増えてきます。その主な原因はお口のケア不足によるむし歯や歯周病です。どちらもお口の中の細菌が原因で発生します。とくに歯周病は糖尿病や心筋梗塞など全身の病気につながるため、注意が必要です。むし歯や歯周病を防ぐために、若いうちから毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを習慣にしましょう。



ブラッシングで しっかり歯垢(細菌の塊)を落とそう！

歯を守るには、毎日の歯みがきがとても大切です。
1日2回以上、1本ずつていねいにみがきましょう。

歯みがき粉

むし歯予防のため
フッ素入りのものを1.5～2cm



力加減・動かし方

毛を歯に押し当てて細かく動かしてみがく

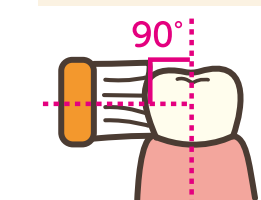
毛先が
広がるようなら
強すぎ！



当て方

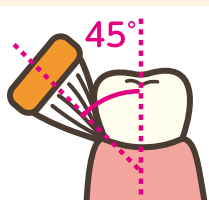
歯面や歯と歯ぐきの境目に当てる

健康な歯
(むし歯予防)



歯の表側やかむ面に
90度で当てる

歯周病の歯
(歯周病予防)



毛先が細い歯ブラシを
境目に45度で当てる

すすぎ

すすぎは軽く1～2回にとどめ
フッ素を口に残す

フッ素は
歯を強く丈夫にし、
また、むし歯菌の
働きを弱めます



プラスケアでみがき残しを減らそう

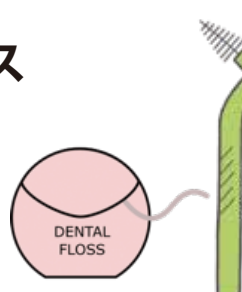
タフトブラシ

歯並びがでこぼこしているところ、
隣に歯がない歯や奥の部分など
みがきにくい部分におすすめ。



歯間ブラシ/デンタルフロス

歯間の歯垢除去も大切。隙間が広
いところは歯間ブラシを、狭いと
ころはデンタルフロスを使うと◎



起床後は舌のケアも

舌苔(ぜったい)は口臭の原因に

舌苔は舌についた細菌の塊。口臭の原因になるので、鏡で見て、舌の表面奥側に白～淡
い黄色の舌苔がついているときは専用の舌ブラシか柔らかい歯ブラシで掃除する。



定期的にプロフェッショナルケアを受けよう！

残念ながら、セルフケアだけでは全ての歯垢を取り除くことはできません。また歯
垢がかたくなって歯石になると、歯科医院で除去する必要があります。
たとえ痛みがなくても、自分では気がついていない初期のむし歯や歯周病などが
発生している可能性も。定期的(半年に1回以上)に歯科医院を受診し、クリーニ
ングや歯科健診を受けることが大切です。



タバコは歯周病の原因になるだけでなく、進行を促進し、また治療
効果を弱めます。ぜひ禁煙しましょう。
また甘いものの食べ過ぎや不規則な食生活は、歯周病・むし歯の原因
になるので、生活習慣の改善も大切です。

けんぽお知らせ板