

# 健口の秘訣は セルフケア&歯科健診



ていねいな

セルフケア

お口が汚れていると、歯周病やむし歯等の原因になるほか、糖尿病や心臓病などの病気の発生にもつながります。また、細菌・ウイルスが体内に侵入しやすくなるという報告もあります。毎日のケアでお口を清潔に保ちましょう。

## セルフケアのポイント

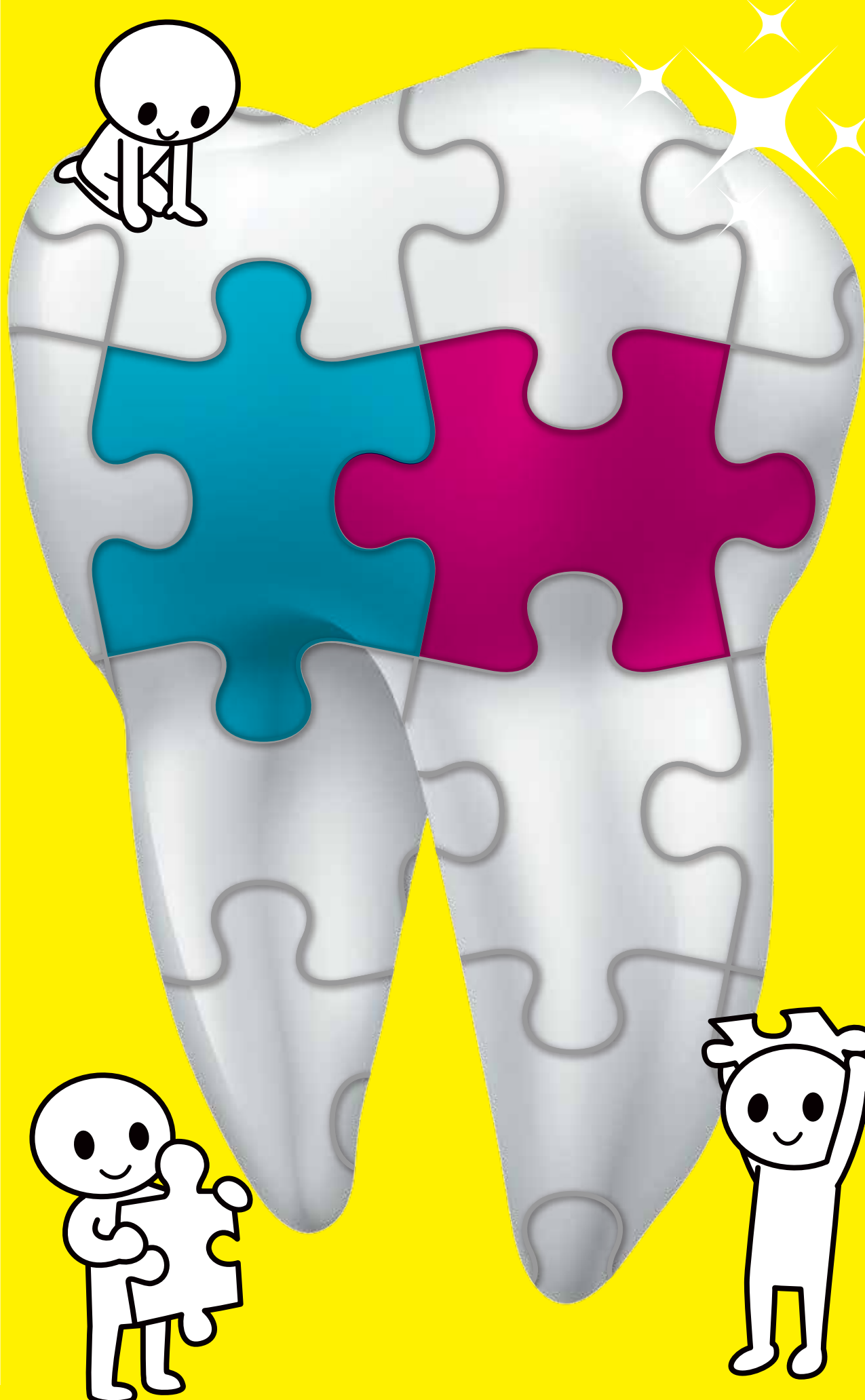
- 最低1日1回は時間をかけてていねいにみがく
- デンタルフロスや歯間ブラシも使って、歯と歯の間の歯垢\*を取り除く  
\*歯垢(プラーク)：細菌のかたまり
- タバコは歯周病や口腔がんなどのリスクを高めるので、喫煙者は禁煙を。

## コロナ時代の歯みがき方法

- ✓ 口を閉じてみがく
- ✓ ゆずぐときは、水は少量にして下を向いて勢いよく水を動かす
- ✓ ゆすいだ水を吐き出すときは、低い位置から静かに出す
- ✓ 人との距離を保ち、会話はNG

他の人も使用する場所では、だ液飛沫の拡散に注意して歯をみがきましょう！

セルフケアとプロフェッショナルケア、  
どちらも欠けてはいけない、  
“健口”の大事なピースです



歯科健診  
(プロフェッショナルケア)

歯の痛みや歯ぐきの腫れなどの症状がなくても、歯科医師や歯科衛生士による「プロフェッショナルケア」を受けることは大切です。3～6カ月に1回を目安に、定期的に歯科医院を受診する習慣を身につけましょう。

## 歯科健診のメリット

- 歯みがきではとれない歯石(歯垢が硬くかたまっしたもの)をとってもらえる
- 初期のむし歯や歯周病などを発見し、進行する前に処置してもらえる
- 自分の歯や口の状態にあった歯みがき方法を教えてもらえる

コロナ禍で

## 歯の病気のリスクが増加?!

- 歯科医院の受診を控えがち  
早い段階でむし歯などを発見できず、悪化するケースが増加!
- マスク着用で歯への関心が低下?  
「マスクの下歯やお口は相手から見えない」と、お口のケアがズボラになる人も。また、口呼吸でだ液の分泌が減って、歯の病気のリスクを高める可能性も。

コロナと関係なく、いつも健康なお口をキープすることは大切です!

## けんぽお知らせ板