

健
□

の秘訣は

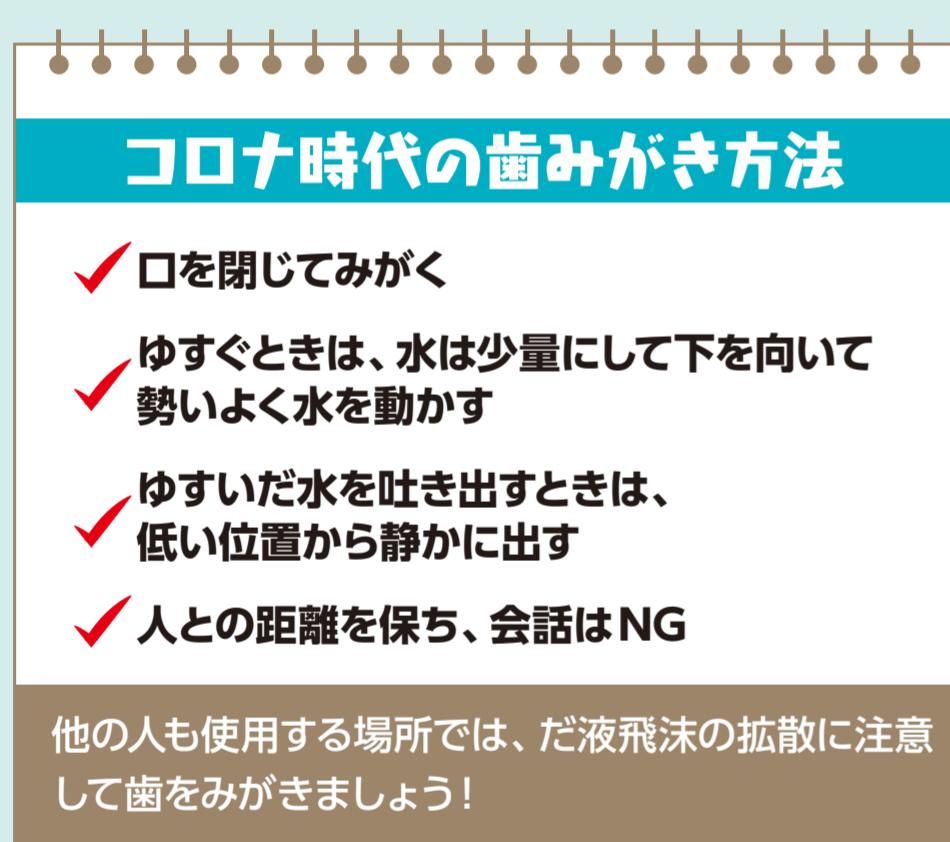
セルフケア&歯科健診



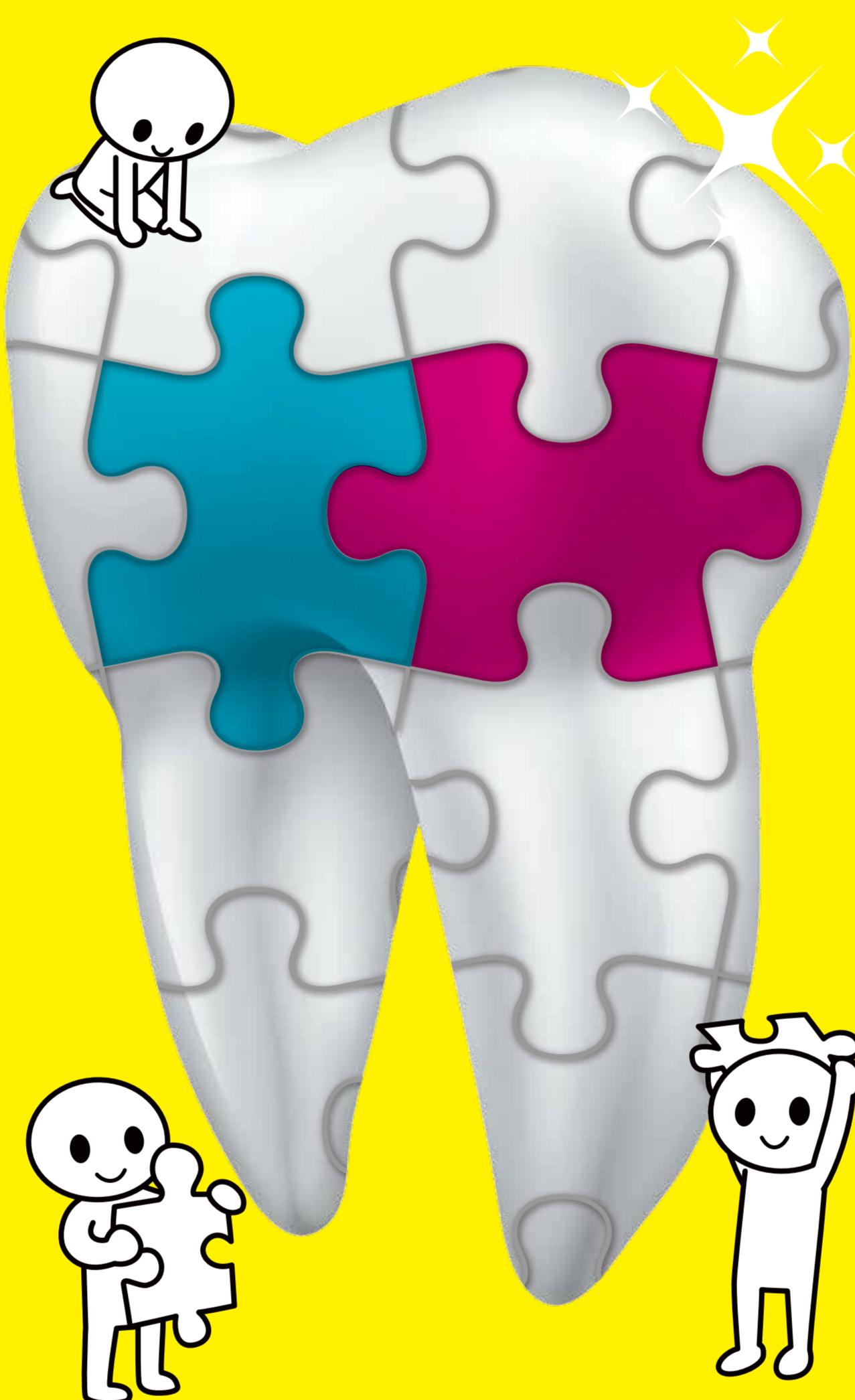
お口が汚れていると、歯周病やむし歯等の原因になるほか、糖尿病や心臓病などの病気の発生にもつながります。また、細菌・ウイルスが体内に侵入しやすくなるという報告もあります。毎日のケアでお口を清潔に保ちましょう。

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(ブラーク)：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。



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」の大重要なピースです



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(歯垢が硬くかたまつたもの)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?
「マスクの下の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、口呼吸でだらけの分泌が減って、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