

歯の健康を保つために

～むし歯 歯周病 を予防しよう



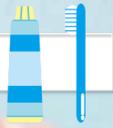
むし歯や歯周病^{*1}は、歯垢^{*2}(プラーク)の中にある細菌が感染して起こる病気。

そのため、毎日の歯みがきによってプラークを取り除くことが最大の予防法です。また、歯科医院での定期的なチェックも大切です。

^{*1} 歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かして破壊する病気
^{*2} 歯のまわりにつく白い汚れで、細菌のかたまり

あなたの歯みがき、間違っていますか

歯みがき剤をつけてゴシゴシ強くみがいて、口の中がさっぱりしたら終わり。こんな歯みがきでは1日何回やっても効果はありません。



歯ブラシの使い方 どっちが正しい? (答えは下にあります)

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 A 水につけた歯ブラシでみがく | B 歯みがき剤を歯ブラシにつけてみがく |
| 2 A 歯肉から血がでたら、そこはみがかない | B 歯肉から血がでたら、そこは丁寧にみがく |
| 3 A 歯の根元を集中的にみがく | B 歯の先端を集中的にみがく |
| 4 A 歯ブラシは軽く小刻みに動かす | B 歯ブラシは横に大きく動かす |
| 5 A 酸っぱいものを食べた後すぐに歯をみがく | B 酸っぱいものを食べた後30分たってから歯をみがく |

答え ①②⑤はB、③④はA

- 歯みがき剤には、歯を白くしたり、むし歯や歯周病を予防する成分が含まれています。
- 歯肉からの出血は、歯肉炎のサインです。原因となるプラークを丁寧に取り除きましょう。
- プラークは歯の根元につきやすいので、そこを集中的にみがきましょう。
- 小刻みに歯ブラシを動かすと、プラークはよくとれます。
- 酸性の食品を食べたあとは酸の影響で歯の表面が柔らかくなっているので、すぐにみがくと、すり減ってしまいます。

セルフケアとプロフェッショナルケア

自分で気をつけて毎日行うことと、歯科医院で指導・処置を定期的に行うこと、どちらも重要です。

セルフケア

- 毎食後の歯みがきが基本。プラークコントロールをしっかり行う。
- デンタルフロス、歯間ブラシなど補助的の清掃器具を上手に使う。
- 食事はよく噛んで食べる。間食や糖分を含む飲み物は控えめに。
- タバコは歯と歯ぐきに悪影響。歯周病の進行を早める喫煙はNG。

プロフェッショナルケア

- 自覚症状が出てからではなく、症状がなくても半年～1年に1回は受診する。
- 歯石^{*3}の除去など歯のクリーニングを行う。セルフケアの指導も。

^{*3} プラークにだ液中のカルシウムが沈着して固まったもの

けんぽお知らせ板

健診の 予約申込は お済みですか?

健康保険組合から
あなたに
大切なお知らせです。

結構、お金がかかるんじゃないかしら?

家族健診の自己負担額は2,000円です。子宮頸部がんおよび乳がん検査(エコー又はマンモグラフィ)を併せて受診しても金額は変わらないのでぜひご受診ください。

何かあったら病院に行けばいいのでは?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行します。脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症など「何かあったから」では、手遅れになってしまうこともあります。

申込期限 ▶ 平成29年6月30日 受診期間 ▶ 平成29年9月～12月

※但し東振協契約は平成30年1月まで

詳しくはHPで! <http://www.k-kenpo.jp/>

