

<6月4日は虫歯予防デー>

(~10日まで歯の衛生週間)

① あなたにおすすめの歯ブラシは?



・毛の硬さ

・やわらかめ... 歯周病で出血しやすい人や
知覚過敏症がある人におすすめ!!

※ 毛がやわらかい分、歯垢は取り除きにくいので、
時間をかけて丁寧に磨こう!

・かため... 歯垢はよく取れますが、そのかわり
歯や歯肉を傷つけやすい。
おかくときはやさしく!

・小フウ... 一般的におすすめ!

② 歯みがきのあとにフラス1の習慣を!

→ 歯間ブラシを使おう!



さまざまなサイズのものがあり、最適な大きさは
歯と歯の間に通したときに少し抵抗があるものです。
太すぎると歯肉を傷つけたり、細すぎるとしっかり
歯垢は取り除けません。

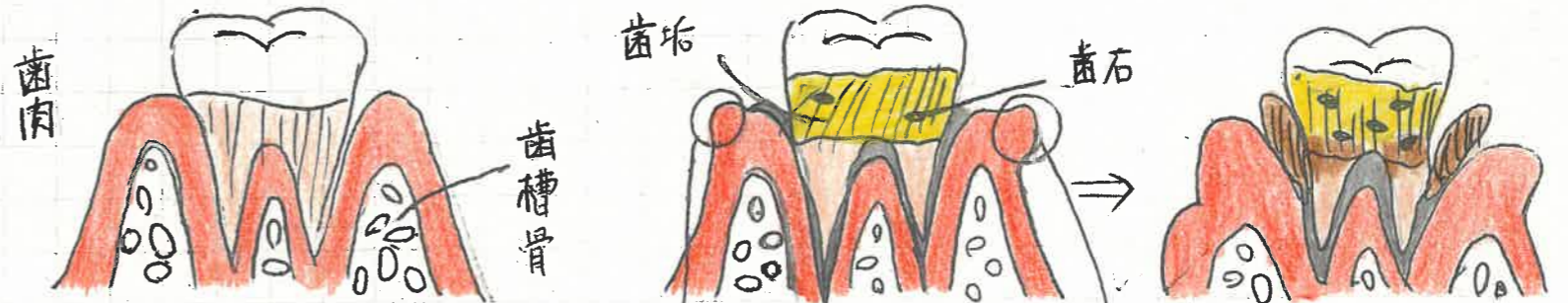
③ 歯周病について

まず歯周病とは? → 骨が溶けて歯が抜けてしまう病気のこと。

歯のいい状態と悪い状態を比べよう。

・健康な歯肉

・歯周病の場合



歯肉がピンク色。歯と歯の間
はシャープで引きしまっている。

※ 歯槽骨とは歯を支えている
骨のこと。

歯周病の初期病状。
歯肉に炎症が起こり、
腫れて血が出ます。

重度の歯周病下
炎症が歯槽骨まで
広がっていく。
歯肉が腫れて血や
膿が出ます。

歯周病のまとめ

このように骨が溶けてしまう可能性もあり、その後歯肉が下がり、歯が
グラグラして抜けてしまうことがある。また、からだ全体の健康とかわれる
ため、悔ってはいけません! 毎日丁寧に歯磨きと心掛けよう。



口臭が気になる方へ

原因① 歯肉の中の細菌が出る。→ 予防 丁寧に歯みがき!

② 唾液が減っている。→ 水分をとる。よく噛む。口臭に注意!

※他にも原因あり。

歯ぐきや舌も
しっかり磨き!

参考文献 「歯と口の健康の資料集」