

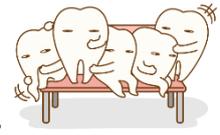
歯科検診で歯垢・歯肉にチェックがついていた人

ほうっておくと口が臭くなる、歯が抜ける原因の歯周病になるので歯医者に行こう！！

歯列・咬合にチェックがついていた人

歯並びが悪かったり、噛み合わせが悪い為、歯がうまく磨けない

歯医者を受診し、噛み合わせの調整や矯正治療をするなど相談してみましょう。



顎関節にチェックがついていた人

無意識のうちに歯を食いしばっていたり、朝起きた時顎が痛い、口が開けにくい、顎の関節がガクガク音がするなどの症状がある人は歯医者に行こう。

虫歯を防ぐにはどうすればいいのか

①染めだしブラッシングチェック

②フッ化物入り歯磨き粉を使う (1450ppm)

フッ化物の成分を口の中に残す為、歯磨き後のうがいは控える

③食生活の見直し



食生活習慣について

ものを食べたり、甘い飲み物を飲むと、口の中は一気に酸性に傾きます。

歯の表面が溶け出すことで虫歯がつくられはじめます。

だらだら・ちょこちょこ食べを繰り返すと歯が溶けやすく

むし歯になりやすい状態になります。

食べる時は食べる、食べた後は歯磨きをする、食べない時は食べない。

部活で水分を取る際は、スポーツドリンクではなく、お茶やお水にしましょう。

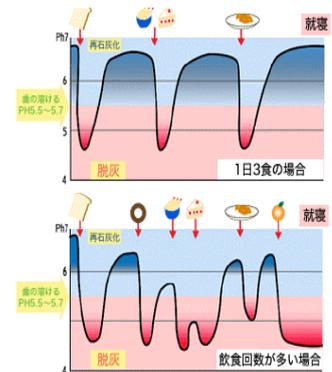


歯を失う原因の中に力のトラブルがランクインします

歯ぎしり・食いしばりの対策にはマウスピースの使用といった対策も！

歯科医院で不適切に力がかかっていないか確認してもらいましょう。

右と左バランスよくかむことも大切です。



○歯に関する豆知識

歯には100万円の価値がある。→なくなったらもう生えてこない！

親知らずは横向きに生えることがある→レントゲンを撮って確認することがおすすめ！

歯はどのくらいの価値があるでしょうか？

人の寿命は80歳、90歳と年々あがっています。

永久歯の生え始めが6歳ごろですが、70～80年も使うために日々の歯磨きが大切です。

失ってからありがたさを感じるものの一つが『歯』です。

笑顔・会話・食事…これからの人生の楽しさに『歯』は大きな役割を担っています。

今から自分自身の歯を守っていくためにまずは歯科医院に行きましょう！



