

# 大切な歯と口の健康を守ろう！

## 歯周病とは？

歯についた歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐきの炎症を起こす状態をいいます。放っておくと歯を支える骨まで破壊し、歯が抜け落ちてしまいます。

最初は痛みなどの自覚症状がないので、気がつきにくく、油断をするとどんどん状態を悪化させてしまいます。

歯磨きの時に出血する、口臭がある、歯ぐきに腫れや赤味がある、歯が浮くような感じがするなどの症状がある場合は要注意です。

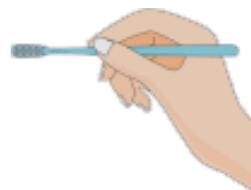
## 歯と口の健康を守る8つのポイント

1. よくかんで食べる
2. 栄養バランスのとれた食事をとる
3. 間食は控え、とる場合は時間と分量を決める。
4. 喫煙している人は禁煙をする
5. 生活リズムを整え、規則正しい生活をおくる
6. 毎食後プラス寝る前の1日計4回の歯みがきが理想
7. 1日1回は時間をかけてみがく
8. ぐっすり眠り、ストレスは早めに解消する



## 歯みがきの方法

- ペンを持つように歯ブラシを持つと、力が入り過ぎません。
- みがく順番を決めると、みがき残しがなくなります。



## 定期的に歯科検診を受けましょう！

歯や口の健康には、定期的なチェックが必要です。ぜひ歯科検診を受け、ご自分の口の状態を確認してもらいましょう！！

