

美しい歯は、身体を守る！

DENTAL CHECKUP

Oral Care & Health Magazine

TAKE FREE

定期歯科健診へ行こう！

健康は美しい“**歯**”から

Get a dental checkup!

健康的に毎日を楽しむためにも、
お口の健康はとても大事。

歯

は、食べ物を細かく砕いて消化する役割はもちろん、発音を助ける、表情をつくる、体の姿勢やバランスを保つ、ものを噛むことで脳に刺激を与えるなど、健康的に生活を行う上で、欠かせないものです。

また、歯周病は、お口だけの病気ではなく、全身の健康とも大きく関係していることがわかっています。

歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることもつながります。

健康的に毎日を楽しむためにも、お口の健康はとても大切です。

自分にあったお口のケアを実践し、健康的に毎日を楽しみましょう！

歯と口の健康と全身の関係

歯周病は、お口だけの病気ではありません。
実は、全身の病気とも大きく関係しています。
お口を健康に保つことが大切です。

動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が動脈硬化のリスクを高めます。

認知症

歯周病による動脈硬化は認知症の原因になる可能性があると考えられています。

肺炎

歯周病の原因菌を多く含む唾液や食べ物が肺に入ると肺炎の原因になります。

糖尿病

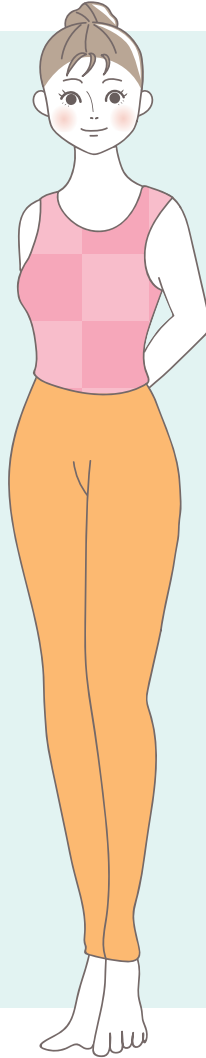
歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます。

早産・ 低体重児

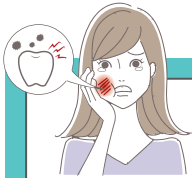
妊娠中はホルモンの変化などにより、歯周病になりやすくなります。歯周病の原因菌により早産や低体重児出産が起こりやすくなります。

骨粗 しょう症

歯周病の原因菌が骨粗しょう症に関与していることが報告されています。



ちゃんと知っておきたい歯周病のこと



✓ 歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血がまじることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

| チェックがない場合

これからも丁寧に歯みがきを行い、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

| チェックが1~2個の場合

歯周病の可能性がります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。

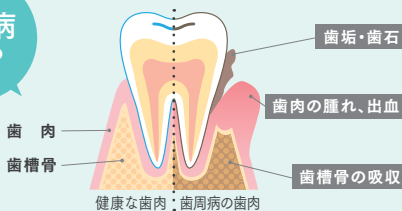
念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらおうとよいでしょう。

| チェックが3~5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。

早めに歯科医師に相談しましょう。

歯周病とは？



歯周病は、歯と歯肉の隙間に付着した歯垢(プラーク)の中で歯周病菌が増殖し、歯肉を支える歯槽骨などの歯周組織に炎症が起こる病気です。

歯周病の予防には、毎日のセルフケアと歯科医院でのプロケアが大切です。

まずは毎日の歯みがき+デンタルフロス などでしっかりケア



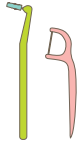
お口と歯のケアは
どうすればいいの？

健康な歯を保つことで、口元に自信が付き自然と素敵な笑顔もできます。
身だしなみとしても、お口のケアは大切です。
正しいお口のケアの方法を身につけましょう。



歯ブラシ

歯ブラシの毛のかたさは「ふつう」を選びましょう。ヘッドの小さいものが磨きやすいでしょう。交換頻度は1か月が目安です。毛先が開いたら交換しましょう。



歯間ブラシ、デンタルフロス

汚れがたまりやすい歯と歯の間は、毎日きれいにしましょう。



舌ブラシ

舌の汚れをしっかりと絡めとってくれます。口臭の予防にも効果的。舌を傷つけないように奥から手前に優しく磨きましょう。

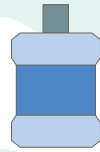
Clean!

デンタルケア
グッズ



フッ化物配合歯みがき

むし歯予防にはフッ素が配合されているものを選びましょう。歯磨き剤の量は、大人は2センチくらい。うがいの回数は少なくとも少量の水で行いましょう。



液体歯みがき

雑菌を抑える効果もあり、災害時など水が貴重な時にも有効です。

歯科衛生士さんからのアドバイス！

正しい歯みがきの方法を紹介しています。



歯みがき動画

お口の機能を維持するためのセルフケア

食事をおいしく楽しむためにも唾液は大切な存在です。
唾液がたくさん出ることで、むし歯や歯周病の予防にもなります。

唾液腺マッサージ

加齢とともに唾液の分泌量は減少します。
唾液が出やすいポイント「唾液腺」を刺激することで分泌を促します。

ココが
ポイント!

ぜっかせん
舌下腺

じかせん
耳下腺

かくかせん
顎下腺



10回



1. 耳下腺を刺激

上の奥歯のあたりに人差し指から小指の4本をあて、後ろから前に向かって回す。

5回



2. 顎下腺を刺激

顎の骨の内側の柔らかい部分に親指をあてる。顎の下から耳の下の左右5カ所ほどを押す。

10回



3. 舌下腺を刺激

顎の下にある舌下腺を刺激する。両手の親指を揃えて、顎の真下をゆっくりグーッと押す。

舌のストレッチ

舌の動きをスムーズにするストレッチ。
食べ物を噛んだり飲み込みやすくするだけでなく、滑舌がよくなり、唾液の分泌も増えます。



1 口を開けたまま舌を前方に突き出す



2 舌を上顎につける



3 舌を左側に出す



4 舌を右側に出す



5 口を開けて舌先で唇に触れる

口を大きく開ける

口は開けたまま

上唇の端から端まで

マスクで気になる口臭

マスク生活では、口呼吸になりやすく、口の中が乾燥しがちです。
口の中が乾燥すると唾液の分泌量が減少し、口の中の細菌が増え口臭が強くなります。
特に就寝前は丁寧に磨くことや、舌を優しく磨くなど、セルフケアを心がけましょう。



Check!
5

むし歯や歯周病の
チェックは
定期的
に
受けましょう



歯科医院でプロケア

毎日丁寧に磨いているつもりでも、お茶やコーヒーの着色がついてしまうことも。

歯科医院では、歯石や歯の着色などをクリーニングしてもらうことで、歯の表面がツルツルになり、汚れがつきにくくなります。

もっと白い歯を目指す場合は、歯科医院でのホワイトニングもおすすめです。

最近では、おうちでできるものもあります。

一人一人に合わせた
オーラルケアのアドバイス

歯科医院では、一人一人のお口の状態に合わせたブラッシング指導や歯科健診の目安を教えてください。

Check!
6

お口をきれいにすると こんないいことがたくさん!

歯磨きで
免疫力低下の
防止

腸内環境も
整う!



ステキな笑顔で
好感度UP!

よく噛むことで
肥満の防止

歯の本数が
多い人は
健康寿命が長い

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

今、始めよう
オーラルケアで笑顔あふれる毎日を



宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター



宮崎県健康長寿
サポートサイト



宮崎県口腔保健
支援センターFB



インスタ(公式)
宮崎県健康Life

