

11月は

けんこう 健口ふくしま いい歯の月間



11月8日の「いい歯の日」にちなんで、11月は『歯とお口の健康強化月間』です。
この機会に自分のお口をチェックしてみましょう！

お口のお手入れ ポイント 3選

1 毎日鏡でお口の状態を観察しよう

歯と歯ぐきの状態を毎日1回はじっくり観察して、
異常がある場合はすぐに歯科受診しましょう。

◆ 歯 : みがき残し、白く濁った歯、溝に着色がある歯がないか確認

◆ 歯ぐき : 赤みを帯びた色をしていないか、歯と歯の間の歯ぐきが丸みをもってふくらんでいないか、ぶよぶよしていたり、出血がないか確認



↑ 白く濁った歯



↑ 腫れている歯ぐき



↑ 溝に着色がある歯



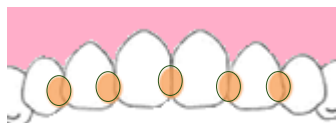
↑ 健康な歯ぐき

写真提供：奥羽大学歯学部附属病院小児歯科、福島歯科医師会会員、奥羽大学 高橋慶壮教授

2 歯垢がたまりやすい場所を意識しよう

みがき残しはむし歯や歯肉炎、歯周病のリスクを上げてしまいます。
みがき残しが多い場所を把握して、意識してみがきましょう！

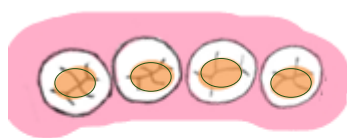
★ 歯と歯の間 ★



★ 歯と歯肉の境目 ★



★ 奥歯のかみ合わせの溝 ★



歯垢は、
細菌のかたまり！



3 補助用具を使おう

歯ブラシのみで落とせる汚れは、60% だけ。
みがいているのに口の中がすっきりしないのは、
落としきれしていない歯垢があるのかも…
フロスや歯間ブラシを上手に使いましょう！



福島市HP

