

歯周病対策をしましょう！

あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック！

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがくと出血する
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 歯が長くなったような気がする
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

結果を見てみよう

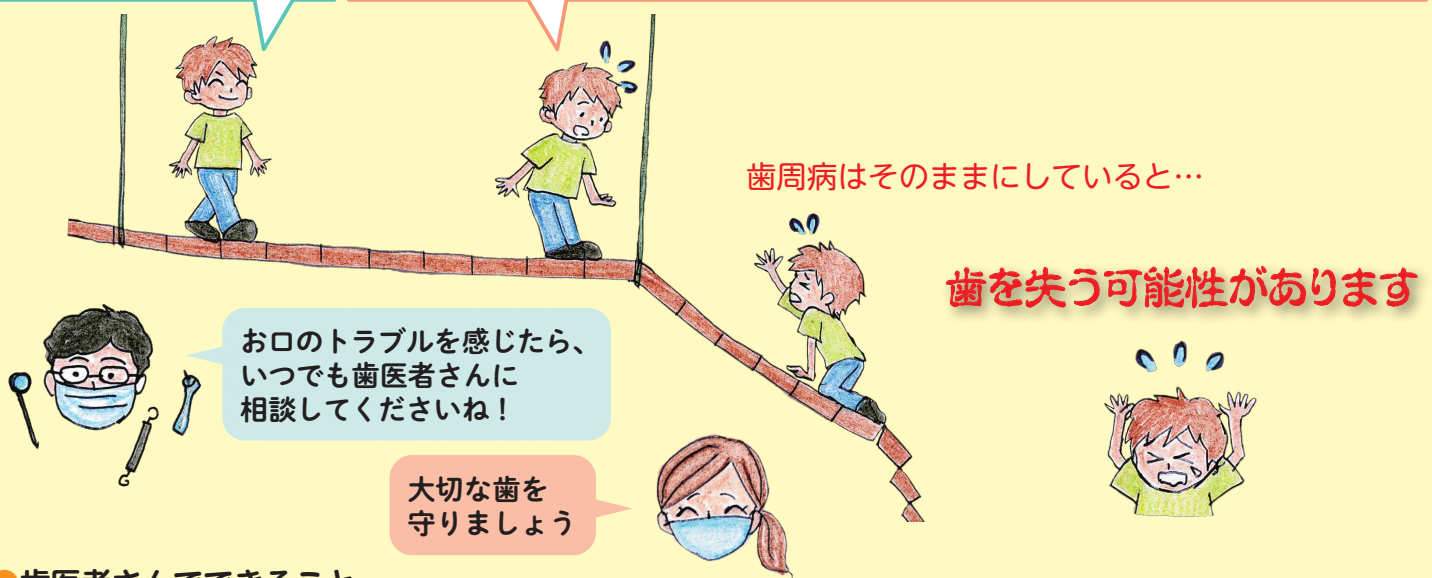
チェックなし

定期検診とていねいなケアで維持しましょう。

チェックあり

歯周病の可能性が 있습니다

歯医者さんで歯周病の検査を受け、歯みがきの仕方を教わりましょう。



●歯医者さんでできること

定期検診

歯周病の治療

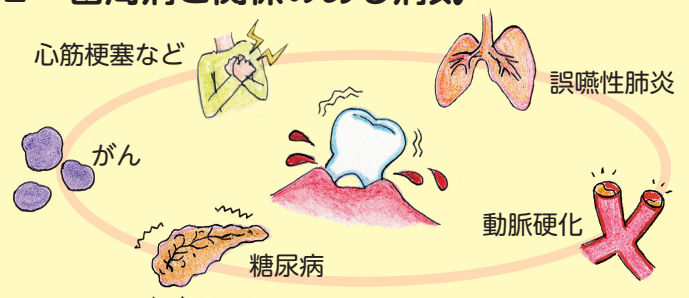
失った歯を補う治療

生活習慣やからだの病気にも注意！

1 歯周病の悪化につながるもの

- タバコを吸う
- 生活習慣病または予備軍である
- 毎食後、歯みがきをしない
- かかりつけの歯科医院がない

2 歯周病と関係のある病気

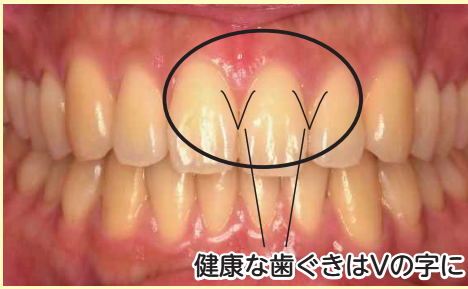


こんな病気がある方は、特に注意しましょう。

歯周病は、早く見つけて正しくケアすればこわくない！

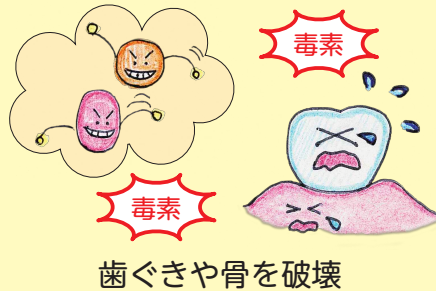
●あなたの歯ぐきはどっち？

健康な歯ぐき



出典 奥羽大学 高橋慶壮教授

しこう
歯垢=細菌のかたまり



歯周病の歯ぐき



出典 福島歯科医師会会員

毎日のセルフケア

- ・一日3回以上
歯みがきしましょう
- ・歯の間のお手入れに
補助用具を使いましょう

この2つはセット！



定期的なプロのケア

- ・定期的に歯医者さんで
お口の状況を調べて
もらいましょう
- ・かかりつけを持ちましょう

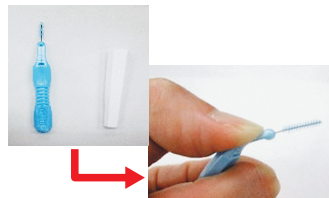
歯の間に使う補助用具ってなあに？

● 歯の間が広いところ：歯間ブラシ

【曲がっているもの】



【自分で曲げて使うもの】



● 歯の間がせまいところ：フロス、糸ようじ

【デンタルフロス】【糸ようじ】



1回分は肘までの長さ

※使い方は歯医者さんで聞こう！

「みがいている」=「みがけている」？

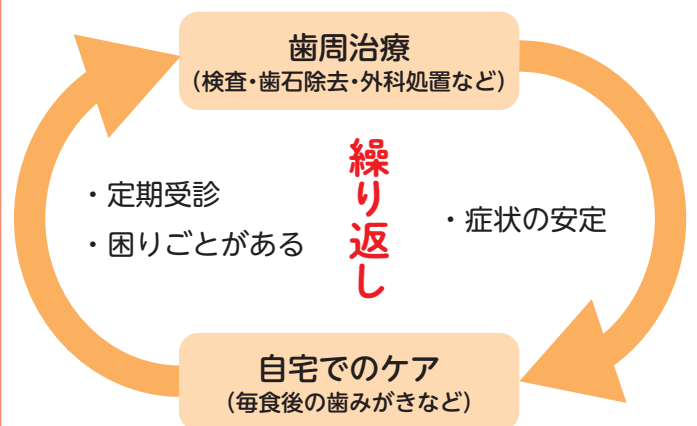
● だれにでもみがき残しはある



そのため定期的に
プロによるケアが
必要なのです！

みがき残し = しこう
歯垢 = 歯周病のもと

● 歯周病の治療は“継続”が重要！



問い合わせ

福島市保健所 健康推進課 〒960-8002 福島市森合町10番1号

電話 024-597-8616

E-mail kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

福島市歯と口腔の健康づくり推進委員会作成