

## 家族みんなで歯を守りましょう

歯周病やむし歯等は、食生活や社会生活、全身の健康にまで影響を及ぼし、生活の質(QOL)が低下します。

しかし、これらの病気は、生活習慣病であり予防することができます。

家族みんなで協力し合い、正しい生活習慣を身につけましょう!

歯とお口の健康は  
元氣な生活の源です



家族みんながなんでも食べられる  
健康家庭を目指しましょう

歯が健康だと  
なんでもおいしく  
食べることができるよね!

幼いうちの  
仕上げみがきも  
大事だね!

幼いうちから  
歯みがき習慣を  
身につけよう!

私たちも  
歯みがき方法を  
見直そう!

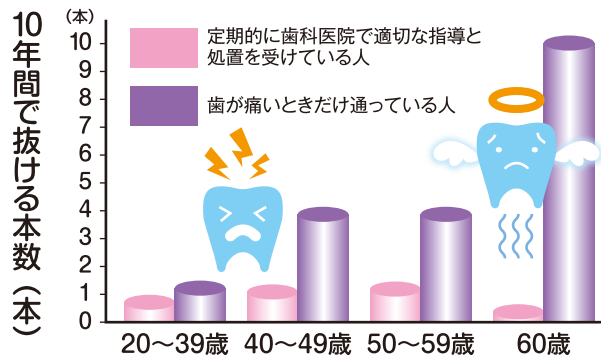
よく噛んで  
食べよう!



## 歯科健診と プロフェッショナルケアを 受けましょう

プロフェッショナルケアとは、専門家である歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアです。定期歯科健診と同時に受けましょう。

歯周病に対する通院の有無別にみた  
10年あたりの喪失歯数



定期的に通院している人と  
歯が痛いときだけ通院している人では、

歯周病等で失う歯の数が  
60歳で約9本も差が出るんだって!

歯周病が自然に治ることはありません。

ご家族でかかりつけ歯科医院を持ち、定期的に  
歯科健診とプロフェッショナルケアを受けましょう。



広島県歯科医師会  
イメージキャラクター

はっぽくん

一般社団法人 広島県歯科医師会

〒732-0057 広島市東区二葉の里3丁目2-4

TEL.082-263-8020 FAX.082-263-5525

<https://www.hpda.or.jp>

E-mail:info@hpda.or.jp 平成29年2月発行

# 家族で取り組む 歯周病 予防

80歳で  
20本以上の歯を  
目指して



一般社団法人 広島県歯科医師会

# 歯周病とは

## お子さんからお年寄りまで 歯があれば誰でもかかる病気です

歯周病の主な原因は、歯垢（プラーク）や歯石です。  
歯周病には2種類あり、腫れが歯ぐきに局限している  
場合を歯肉炎、さらに進行し、歯を支えている骨が  
破壊されている場合を歯周炎と呼びます。



歯周病を  
放っておくと  
大変なことに!



歯肉炎（骨の破壊は無い）



軽度の歯周炎（骨の破壊が認められる）



重度の歯周炎（骨が根の先まで破壊されている）

若い頃から  
歯周病を  
予防しておけば  
良かった。

\*\*\* 歯周病は全身の健康にも影響を与えます。 \*\*\*

- ① 糖尿病
- ② 誤嚥性肺炎
- ③ 心臓病(動脈硬化、心筋梗塞)
- ④ 早産・低体重児出産 など

お互いを  
チェックしあうのも  
いいかもね

# 家族みんなで歯周病予防に取り組みましょう



## 自宅で! 家族みんなで! プラーク染め出しブラッシングを 実践してみましょう!



一見綺麗にみがけているように見えますが…。



染め出し剤を使うと、あちこちにみがき残し（プラーク）があります。



鏡を利用してお口を見ながらブラッシングしましょう。

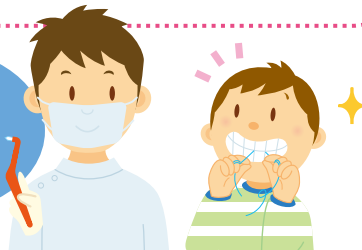


指先で歯面を触りヌルヌル感が無くなっているか確認しましょう。

染め出し剤には錠剤タイプと液体タイプの二種類があります。

## ワンタフトブラシ・フロスや 歯間ブラシもおすすめします!

歯ブラシだけでは、  
歯周病は  
十分に防げません



日歯8020テレビ 歯周病対策! 補助器具の使い方 [検索](#)

## 仕上げみがきは いつ頃までしたらいいの?



乳歯と永久歯が混じる混合歯列期は、歯並びがバラバラで、段差や隙間があり、とてもみがきが難しいです。

お子さんが上手にみがけるまで家族で協力してブラッシングの練習をしてください。



## 歯ブラシの交換日を 決めましょう!

最低でも1か月に1回家族全員で歯ブラシを交換しましょう!  
毎月1日など交換日を決めておくのもいいですよ!



## ゆっくりよく噛んで食べる 習慣を身につけましょう

よく噛むことにより、歯周病予防だけでなく肥満の予防、味覚の発達、正しい発音、脳の発達、がん予防などにも効果があります。

一口30回以上噛んで食べることを目標にしましょう!(噛ミング30運動)