

今日から
始める

歯周病対策

生活習慣によって歯周病は
予防することができます

歯周病は、歯を支えている歯肉や骨が歯周病菌に感染して炎症を起こし、徐々に破壊されていく病気で、成人の8割以上がかかっており、歯を失う原因の約50%を占めます。歯周病は、間食が多い、食後の歯磨きをしないなど、不適切な生活習慣が長い間積み重なって、自分でも気づかぬうちに進行していきますので、正しいブラッシング、バランスのとれた食生活などの生活習慣を身につけることで予防しましょう。

歯周病予防・改善のための生活習慣

その

1 デンタルフロスや歯間ブラシを使う

みがきにくい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシで汚れを落としましょう。

デンタルフロス(糸ようじ)・・・・・・・・

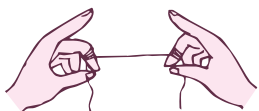
柄のついているもの

フロス部分を歯と歯の間に入れて歯肉溝底部から接触点方向へ動かします。



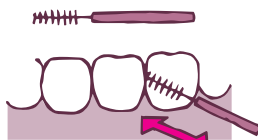
フロスのみのもの

40cmくらいに切って左右の中指にまきつけ、歯と歯の間に入れて歯肉溝底部から接触点方向へ動かします。



歯間ブラシ・・・・・・・・

歯の間にすき間がある中年以降の人向き。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れて、前後に動かします。



デンタルリンス・・・・・・・・

就寝前にデンタルリンスを使うと、細菌の抑制に効果があります。

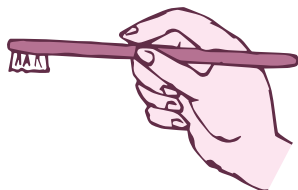


その

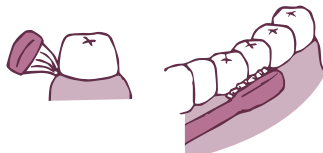
2 正しいブラッシングをこころがけよう

歯と歯肉の境い目の汚れを落とす「バス法」でみがきましょう。歯ブラシは、毛が長くやわらかめのものを使います。

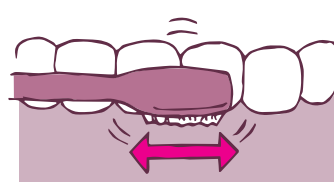
1 歯ブラシはペンを持つように持つ



2 ブラシを歯に対して45度に当てて、歯と歯肉の間に毛先を入れる



3 弱い力でわずかに振動させる



その

3 定期的に歯科健診を受けよう

職場の歯科健診やかかりつけの歯科医院で定期的に口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

あわせて、バイオフィルム(*プラーク)や歯石を除去してもらおうと安心です。

※歯の表面や歯と歯肉の間についた歯垢。白色でやわらかく、成分の8割は細菌。

その

4 セルフチェックをしよう

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 歯肉からの出血 | ☐ 歯周ポケットがある |
| ☐ 歯肉の色が赤みを帯びる | ☐ 口臭がある |
| ☐ 歯肉が腫れる | ☐ 口の中がネバネバしている |
| ☐ 歯肉の先端が丸みを帯びてふくらんでいる | |

その

5 たばこは大敵!

たばこを吸うと、ニコチンにより末梢血管が収縮し、歯肉の血液循環が悪くなります。そこで、歯周病の治療をしても、喫煙を続けていると効果が上がりにくくなります。

その

6 バランスのとれた食生活をしよう

歯周組織を丈夫にするビタミンやカルシウム、鉄などを含む食物を積極的に食べ、バランスのとれた食生活でからだの抵抗力をつけましょう。

糖尿病の人は
注意!

糖尿病の人は、からだの抵抗力が低下しているので歯周病になりやすくなります。また、歯周病と糖尿病は、血液の循環に悪影響をおよぼし細菌に感染しやすくなるという共通点があるため、両方の病気を持つ人は病状が悪化しやすくなります。糖尿病の人は、歯周病にならないようにより一層注意する必要があります。

無料
歯科健診
について

本年度より「歯科健診センター」の協力を得て、当健保組合員(ご本人・ご家族)の方を対象とした「無料歯科健診」を実施しています。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。

歯科健診センターと提携する全国の提携歯科医院で無料の歯科健診が受けられます。

★お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。(希望日の1週間前までにお申し込みください)

詳細は
当健保ホームページを
ご覧ください。