



歯科検診の結果はどうでしたか？学校歯科医の先生から、「きれいな歯だからしっかり保ってね。」「汚れがあるから丁寧に磨いて。」「歯肉のマッサージをするといいよ。」など一人一人丁寧なアドバイスがありましたね。受診をすすめられた人は早めに受診をしてください。大切な歯を自分でしっかり守っていきましょう。

☆どきどき予想 感想（一部抜粋）☆


- ・むし歯がなくてよかった。歯肉のマッサージをするといいと言われたから心がけようと思った。（1年）
- ・「キレイだから保って」と言われたので、今のまま歯みがきを頑張りたい。（3年）
- ・予想では、歯の汚れや歯肉がちょっと心配だったけど、きれいでよかった。これからも維持したい。（2年）
- ・ちょっとむし歯になりかけていると言われたので、歯みがきをもっとちゃんとやるようにする。（1年）

受診って本当に必要？  
と知っているあなた！

プロにしかできない  
ケアがあります！


**自分で行う  
セルフケア**

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



**歯科医・歯科衛生士による  
プロケア**

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



# 歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



**歯** 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症			重症
<p>ケース1</p>  <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p>  <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p>  <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p>  <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

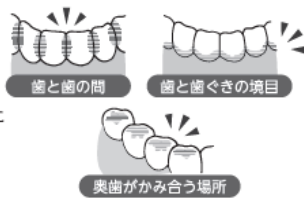
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

**技** ◆ 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

**技** ◆ 定期的プロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的には歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

あなたの口は大丈夫？ **歯周病チェックリスト**

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができていく
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的を受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

