



梅雨の時期が近づいてきました。梅雨時はジメジメしたむし暑い日が多くなります。規則正しい生活をして、体調をくずさないようにしましょう。

# 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。



**ケース1**

歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！

歯ぐきが赤く腫れ始めています

**ケース2**

1人目より腫れが大きい！

骨も溶け始めています

**ケース3**

もっと状態が悪いです

歯が動くし、臭い。出血もしています…

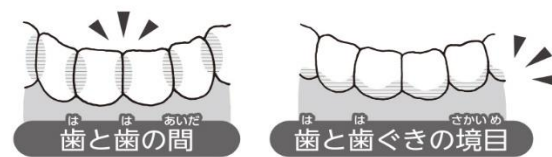
**ケース4**

なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です

歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

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1** 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！



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



**技2** 定期的にプロにも診てもらおう

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。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



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る
- 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。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。