

からだを守る食後のワンステップ

# きれいに歯をみがこう

もう  
歯  
みが  
き  
し  
た  
？



## 歯周病菌が全身で牙をむく！

お口の歯周病菌が全身に流れ、行き着いた先で炎症を起こし、さまざまな病気の原因になります。

心臓病

糖尿病

がん

こえん  
誤嚥性  
肺炎

早産・  
低体重児  
出生

あとで歯がやい  
思いをしないために…

## 2重のケアでお口の健康を守る！

### ていねいなセルフケア

- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かし、歯垢(細菌のかたまり)をていねいに落とす。
- 細菌を寄せ付けない効果がある「フッ素」入りの歯みがき粉を使い、すすぎは軽く1～2回に。
- 「食べたらみがく」を習慣に。また、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシなどを利用して、歯の間の歯垢を除去する。
- 舌表面の汚れにも細菌が潜んでいるので、やわらかい歯ブラシや舌ブラシで取り除く。

### 定期的なプロフェッショナルケア

- 症状がなくても、定期的に歯科健診(歯科検診)を受けて、お口の状態のチェック、歯のクリーニングをしてもらう。

年に  
2回以上、  
歯科医院で  
ケアを！

自分で取りきれなかった歯垢や、歯石(歯垢がかたまったもの)もプロの手で除去してもらえます！

3～6か月に1回が目安です。



毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。