



健康しばた 21
めざせ 100 彩

自分でできる健康チェックをしよう

④ お口のチェック

毎食後の歯みがきの時に、むし歯や歯周炎がないかなど、お口の中のチェックをしましょう。

また、普段の手入れに加え、かかりつけの歯科医療機関にて定期的に健診を受けましょう。小さな変化の発見が早期治療につながります。



「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」

● 歯周病のセルフチェック ポイント

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする。
- 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。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた。
- 歯がグラグラする。

● 歯周病が起こりやすい方の特徴

次のような方には、歯周病が起こりやすいことが知られています。

- 中年期以降の方
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている方
- 歯みがきのしかたが悪い方



これらにあてはまる方は、**歯周病のリスクが高い**とされています。

早めに歯科医療機関で検査を受けましょう。

(出典：歯周疾患の自覚症状とセルフチェック)
e-ヘルスネット (厚生労働省)

● 歯の健康を守るブラッシング ～正しい歯ブラシのあて方～



★内側のあて方



★外側のあて方



★下の奥歯の内側のあて方



★歯と歯肉の境目のあて方

● デンタルフロスと歯間ブラシを 上手に利用しましょう

★デンタルフロス (糸ようじ)

歯ブラシが通らない歯と歯の間につまったプラークをかき出します。



★歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。



* 「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。