



「**歯科**」について

健康に生きるために、**歯・口**の役割は重要です

- **食べる**
- **話す**
- **呼吸する**
- **表情をつくる**

**楽しく生活するためには
歯や舌、筋肉の維持が大切！
よく噛んで食べたり、
たくさんお話をしたり、
お口の筋肉を動かしましょう！**





よく噛んで食べることに大きな効果があります

- 肥満の予防・改善
- 唾液の分泌
- ガンの予防
- 脳の発達

食材は大きめに！
1口で30回かむことを目安に！





歯を健康に保つには？

- 歯を失う2つの病気(むし歯、歯周病)の予防が大切





歯周病のセルフチェックをしてみましょう

1. 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
2. ブラッシング時に出血する。
3. 口臭が気になる。
4. 歯肉がむずがゆい、痛い。
5. 歯肉が赤く腫れている。
(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっています)
6. かたい物が噛みにくい。
7. 歯が長くなったような気がする。
8. 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。
食物が挟まる。



歯周病のセルフチェックをしてみましょう：結果

※0～3つ あてはまった方

現在健康ですが、油断は禁物です。
ご自分および歯医者さんで予防に努めましょう。

※4～6つ あてはまった方

歯周病が進行している可能性があります。

※7～全て あてはまった方

歯周病の症状がかなり進んでいます。



歯周病は全身に影響を及ぼします





歯周病にないやすい全身の危険因子があります



喫煙



ストレス



思春期・妊娠・更年期



不摂生な生活



糖尿病



歯周病にならない、重症化させないためには？

- 正しい歯ブラシの方法で毎日実行しましょう。歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしておく事が何より大切なことです。
- 歯肉の中まで入っている歯石を完全に除去、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去しましょう。
- 傷んだ歯肉、骨を治療して健康な歯肉にしましょう。
- 健康の保持のため歯科衛生士による専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に受けましょう。
- 歯周病を引き起こす病気(糖尿病など)、生活習慣(喫煙、不規則な食習慣など)を改善しましょう。



本日のまとめ

- **生きる上で、歯・口の健康はとても大切**
- **歯を健康に保つためには、**
 - ① **毎日の歯みがき+フロス**
 - ② **生活習慣に気を付けること**
- **お口の筋肉を保つためには、**
 - ① **会話、歌**
 - ② **よく噛んで食べること**



**身近な方と一緒に
お口の健康を保ちましょう！**