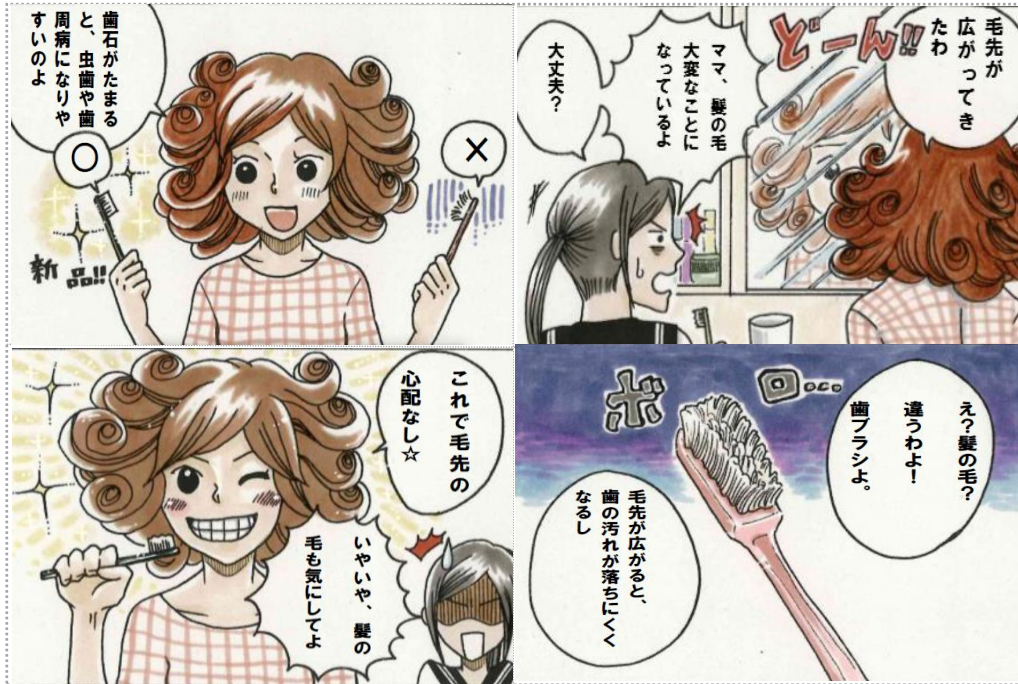


～ オーラルケア 編 ～



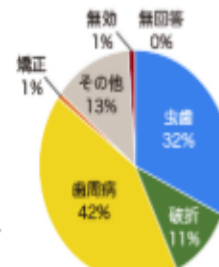
6/4～6/10
歯と口の健康週間

**むし歯や歯周病を予防するために、
 毎日のお口のケアと、定期的な健診を受けましょう！**

● **成人の8割は歯周病！？**

日本人の歯を失う原因の第1位は歯周病です。はじめは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに症状が進行してしまうことも。そのためにも、毎日のお口のケアと、定期的な健診で早期発見・早期治療が大切です。

※厚生労働省 e-ヘルスネット



抜歯の主原因※

● **むし歯や歯周病は『生活習慣病』です**

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、それを悪化させる要因として、悪い生活習慣にも注意が必要です。あなたの生活習慣を見直してみよう！



- ・不規則な生活…だらだら食べてしまう、ついつい歯みがきを忘れてしまうことはありませんか？
- ・バランスの悪い食事…からだの免疫力が低下し、むし歯菌や歯周病菌に感染しやすくなります
- ・喫煙…有害物質が歯ぐきの免疫力を低下させたり、歯垢（プラーク）が付きやすくなります

● 歯周病はからだの病気を引き起こします

歯ぐきの血管は全身の血管とつながっています。歯周病が進行すると、歯ぐきから歯周病菌が血管に入って全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞などを引き起こしたり悪化させます。このような病気を予防するためにも、口の中を健康に保つことが大切です。

むし歯予防効果 30%UP!



歯みがきのポイント

～フッ素配合のはみがき剤をたたく使いましょう！～

<p>3～5歳 5mm以下</p>  <p>15歳以上 2cm程度</p> 	<p>2～3分間 泡立ちを保つようにみがき 吐き出す</p> 	<p>10～15mlの水で 5秒間</p> <p>フクフク うがいは 2回まで</p> 	<p>1～2時間は飲食しない</p> <p>No!</p> 
--	--	--	--