

# まずは歯周病・むし歯のセルフチェック

## 歯周病チェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- かたい物が噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に隙間ができて、食物が挟まる

## むし歯チェック

- 歯の表面が白いシミや、褐色の変色がある
- 穴があいたり、歯の一部がかけている
- 冷たいものがしみる
- 熱いものがしみる
- ものを噛むと痛い
- 何もしなくてもズキズキ痛む

1つでもチェックが入ったら要注意！早めに歯科に相談しましょう

# 歯周病やむし歯はどうしてなるの？

## 歯垢(プラーク)が歯周病やむし歯の原因！

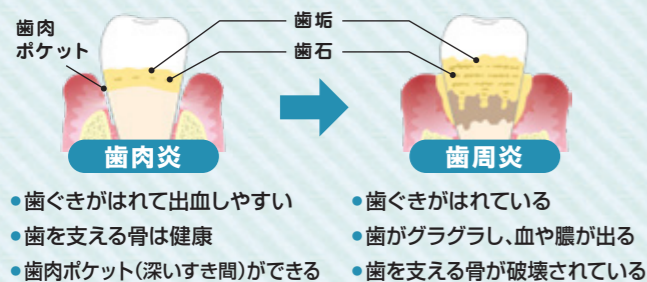
### 歯垢とは

歯垢は、口の中の細菌が食べ物のカス(主に糖分)を分解して作り出した、白いネバネバした粘着性の物質です。歯の表面に付着し、1mg内に数十億個もの細菌がウヨウヨいて、その細菌の種類は数100種類に及ぶと言われています。歯垢に近いものとして例えられるものに、キッチンのヌメリ等があります。キッチンのお掃除が行き届かないと、ヌルヌルした汚れが付着するように、口の中のお掃除が行き届かないとヌルヌルの汚れが付着します。

歯垢が石灰化すると歯石になります。歯石になってしまうと歯磨きでは取れません。歯科医院で除去してもらうことが必要になります。



### 歯垢が歯ぐきにたまると… 歯周病



### 歯垢が歯にたまると… むし歯(う蝕)

歯垢の中のむし歯菌が増え、酸を出して歯の表面を溶かす。

- 初期** 歯の溝が黒くなる
- 中期** 冷たいものや熱いもの等がしみる
- 後期** ずきずきと痛む



# 歯周病・むし歯予防のポイント

その1 歯みがき

その2 生活習慣

その3 歯科健診

## その1 歯みがき

### 正しい歯みがきでしっかり歯垢除去！

歯みがきは毎食後+寝る前の計4回が理想的。

1日1回は丁寧にブラッシングして、歯間ブラシやデンタルフロスで隅々まできれいにしましょう。



#### 持ち方

えんぴつを持つように軽く持ちます。



#### あて方

歯の面に対して90度、歯と歯ぐきの境目に対して45度にあてます。みがきにくいところは歯ブラシを縦にしたり、歯ブラシの先を使います。



#### 動かし方

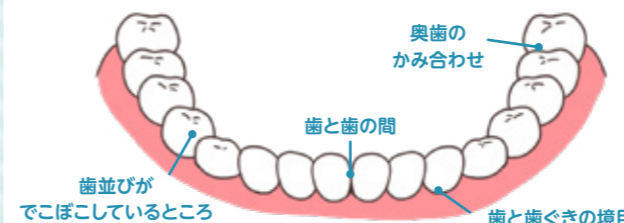
力を入れずに歯ブラシを小刻みに動かしながらみがきます。1か所あたり20往復くらいを目安にします。



### みがき残し注意

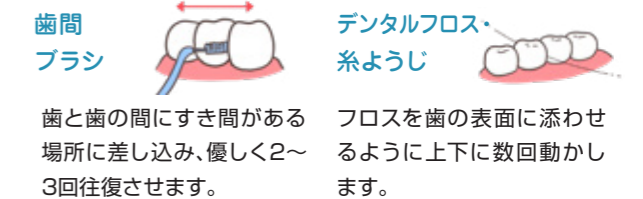
特に要注意！

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のかみ合わせ
- 前歯の裏
- 歯並びが悪いところ



### すき間もきれいに

歯ブラシで落としにくい歯の間の汚れには、歯間ブラシやデンタルフロス等がおすすめです。最初は細めのものから使用してみましょう。



これ以外にも健保ホームページにて様々な疑問にお答えしていますので、ぜひご覧ください！