



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

いつまでも 続くけんこう 歯の力

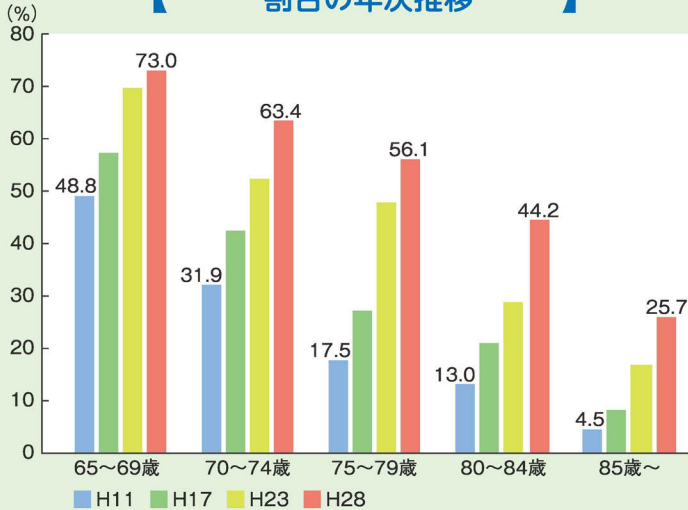
(2019年度「歯と口の健康週間」標語)



健康のため、歯周病予防に取り組みましょう!

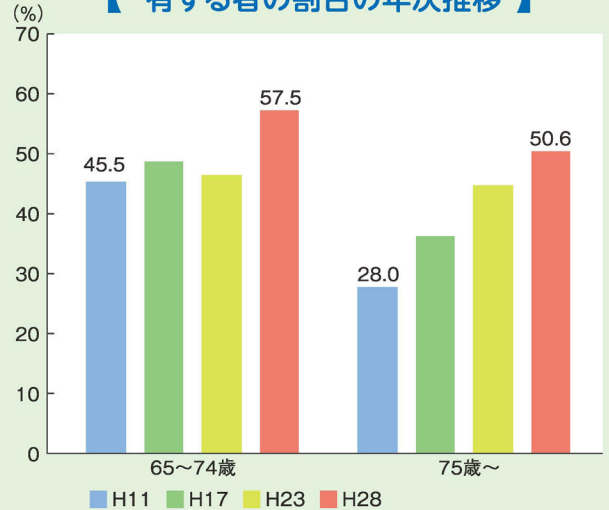
健康意識の向上や医療技術の進歩などにより、高齢になっても自分の歯が多く残るようになってきています。その一方で、歯周病の人の割合も増えているため、歯周病対策が重要になっています。

【 20本以上の歯を有する者の割合の年次推移 】



出典：歯科疾患実態調査（厚生労働省）

【 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移 】



※歯周ポケット：歯と歯ぐきの隙間の深さの事。健康な歯肉の状態であれば深さ3mm以内、4~5mmだと初期の歯周病、6mm以上で重度の歯周病と判断されます。



歯周病予防のため、歯ブラシ以外の補助清掃用具も利用して 口の中を清潔に保ちましょう!

不潔になりやすい場所

●歯と歯の間



●一部だけ生えている 親知らず



●歯と歯ぐきの間



使用する補助清掃用具

フロス

歯と歯の隙間が狭いところに使用します

ホルダータイプ

ロールタイプ



歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広いところに使用します

L字型

I字型



タフトブラシ

歯ブラシでは毛先が届きにくいところに使用します



歯周病の状態、歯ブラシ・補助清掃用具の選択および使い方は人それぞれです。定期的に歯科医院でチェックと指導を受けましょう。