



WELLNESS LETTER

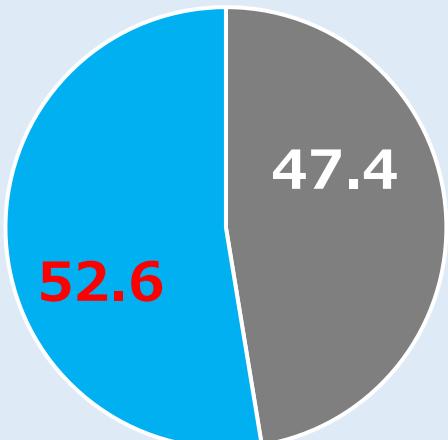
あなたの歯が全身の健康を守る



毎日忙しい日々を過ごしていると、歯のケアがつい後回しになってしまふことはありませんか？「歯は食べ物を噛む道具」だけではなく、実は口の中の健康状態は全身の健康に大きく影響します。今回は、歯の健康がどのように体全体に影響を及ぼすのか、その予防策についてお話しします。

国民の半数以上が歯科医院で定期健診を受けていない

「健康を維持するうえで、歯や口の健康は欠かせない」と思っていても、実際には国民の半数以上が歯科医院で定期健診を受けていません。



■ 定期チェックを受けている ■ 定期チェックを受けていない

参照：一公益社団法人日本歯科医師会

歯の健康度セルフチェック！

- 歯石や歯垢（プラーク）が溜まっている。
- 歯を磨くと歯茎から血が出る。
- 朝起きたとき、口の中がねばねばする。
- 歯茎の色が赤黒い。歯茎が腫れている。
- 歯を押すとぐらぐらする。
- 口のにおいが気になる。
- 歯の間に食べ物が挟まりやすい。



この症状が当てはまつたら歯周病かもしれません！

＼デンタルフロス、使っていますか？／

歯みがきに使うものといえば「歯ブラシ」のイメージを持つ方が多いかもしれません。しかし、デンタルフロスは実は虫歯や歯周病予防には欠かせない道具です。デンタルフロスは、歯と歯の間や歯と歯茎の隙間に残った汚れを落とすために使用される清掃用具です。歯の汚れは歯ブラシだけでは除去が難しいため、歯ブラシとデンタルフロスの併用を今日から始めましょう！



歯の定期健診のメリット

自身での毎日の歯磨き・フロスも重要ですが、定期的に歯科検診に行くことも重要です

定期健診は3～4か月に1回行きましょう



- ① 虫歯・歯周病の早期発見と予防
- ② 歯石や歯垢（プラーク）を除去できる
- ③ 一生涯にかかる医療費の負担を軽減
- ④ 正しい歯磨き指導を受けられる