

## 第5条 かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診

歯周病は、大人の8割はかかっていると言われる生活習慣病の一つです

初期の時点では“自覚症状がない”というのが歯周病の怖い特徴です。

「歯がぐらぐら揺れている」「歯磨きをすると血が出る」というような自覚症状が出た時点では、すでに歯周病は進行しています。歯周病が進行すると歯の喪失につながり、食生活や社会生活等に支障をきたします。また、糖尿病や循環器疾患等、全身の健康に影響を与えていると言われています。

歯周病予防には、自宅でのケアと歯科医院でのケアが必要です

### <自宅でのケア(毎日の適切な方法での歯磨き)>

#### ①自分にあった歯ブラシを選ぼう

ヘッドは小さめで、歯ぐきを傷めることのない  
軟らかめの毛がお勧めです。



バランスのとれた食事を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べることや、噛み応えのある食材を取り入れることは、唾液の分泌を増やし、歯周病予防につながります！

#### ②歯ブラシの持ち方は鉛筆持ちで

親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。  
強く握ると力が入り過ぎるので避けましょう。



#### ③磨き残さないための順番

①外側、②内側、③奥歯の噛み合わせの面の順に磨きましょう。

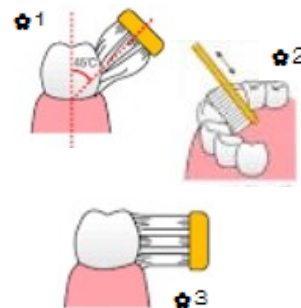
「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「噛み合わせの面」は  
特に丁寧に磨きましょう。

#### ④部位別歯磨きのポイント

歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシの毛先を45度の角度で当てます。★1

前歯の裏側は、歯と垂直方向にブラシを動かします。★2

歯の側面は水平に当てて小刻みに動かします。★3



#### ⑤フロスや歯間ブラシも活用しましょう。

### <歯科医院でのケア>

歯石除去や歯茎のクリーニングを行い、定期的な歯科検診や  
歯科保健指導を受けましょう。



健康たかおかスマイルプランでは、「6024（60歳まで24本以上の自分の歯を残そう）」を目指しています

自分の歯でよく噛んで、ゆっくりと楽しみながら食べることは、こころと身体の健康を保ち、人生をより一層豊かにしてくれます。

<問合せ先> 高岡市健康増進課 電話 20-1345

健康たかおか 10 か条は  
こちらをご覧ください→

