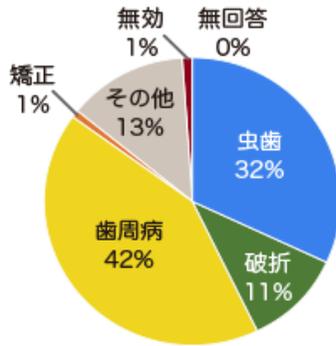


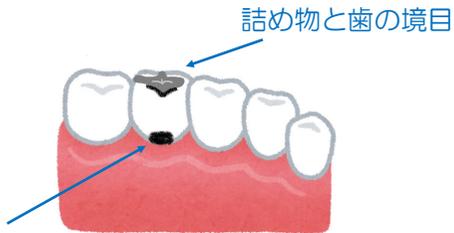
## 歯を失う原因は・・・

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行します。40代以降に歯周病で歯を失う方が増えてきます。



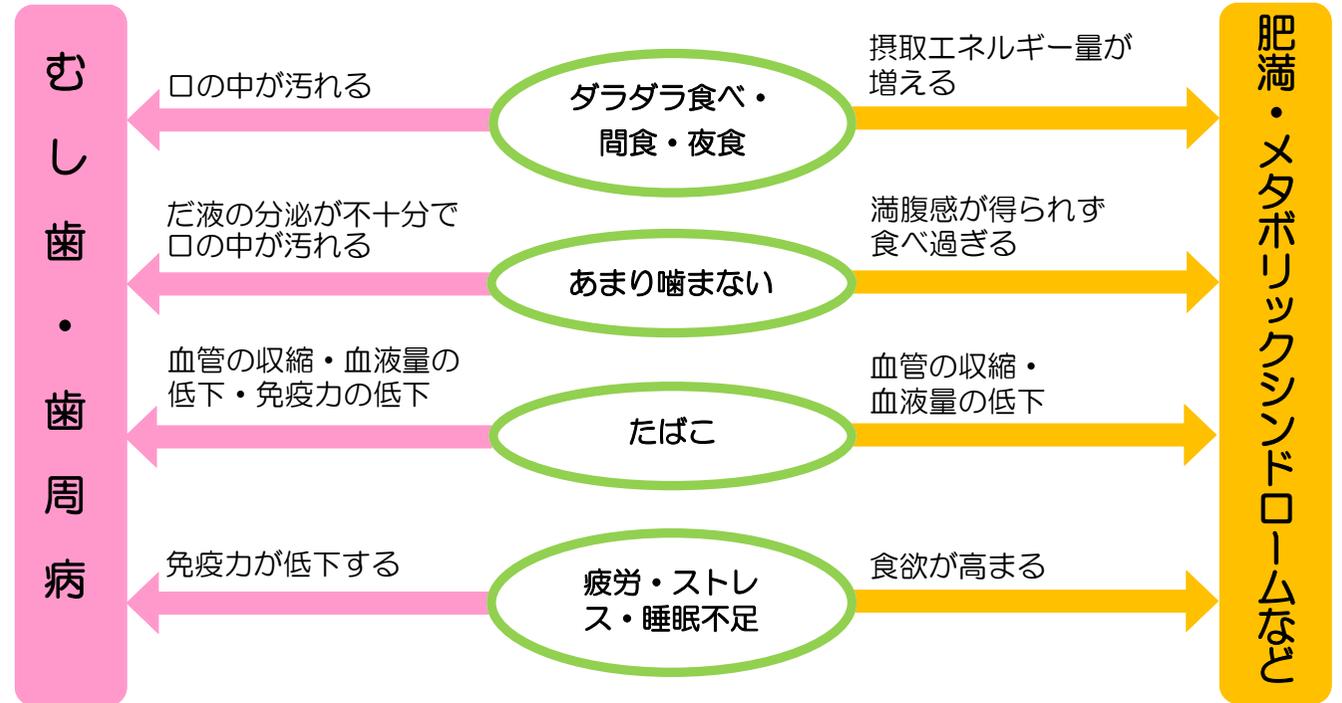
厚生労働省 e-ヘルスネットより

また、むし歯にも油断は禁物です。「大人のむし歯」も決して少なくありません。



歯ぐきが下がった  
根っこの部分

## むし歯や歯周病は生活習慣病のひとつです



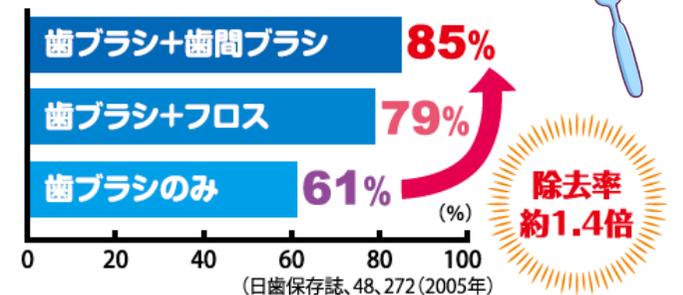
## 歯みがきのコツ

むし歯と歯周病の原因となるプラーク（歯垢）を落とすことが大切です。

- ① 歯と歯ぐきの境目をみがきましょう。
- ② 歯ブラシは小刻みに動かします。
- ③ 歯と歯の間には、歯間ブラシや糸つきようじ、デンタルフロスを使いましょう。



### 歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果



## 口臭の悩み

「口臭が気になる」という人は多いと思いますが、口臭にはいくつか原因があります。歯と口のケアをきちんと行えば、治ることがほとんどです。

### ～口臭の主な原因～

#### ①むし歯や歯周病

⇒プラークや膿から強い臭いが出るので、まずは治療を受けましょう。毎日の歯みがきも大切です。

#### ②だ液の減少

⇒歯みがきをしたり、こまめに水分をとったり、よく噛んで食べたりしましょう。

#### ③舌苔（ぜったい）

⇒舌についた汚れから臭いが出ます。やわらかい歯ブラシや舌ブラシでやさしく汚れを取りましょう。



#### ④からだの病気

⇒鼻・のど・消化器の病気や糖尿病など、体の病気が原因で口臭がでる場合もあります。もっている病気の治療が先決です。

## よく噛んで食べよう

よく噛むことは、食べ物を食べるだけでなく、全身を活性化させるためにも重要です。

### ★噛むことの効果★



## 定期的に歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病を防ぐためには、セルフケアだけでなく、年に1～2回は歯科医師にチェック（健診）してもらいましょう。かかりつけ歯科医を決め、定期的に健診を受けておくと、ちょっとした歯ぐきの変化にも気づいてもらいやすくなります。

また、自分では取り除けないプラークや歯石を除去してもらうためにも、ぜひ定期的に歯科医院で専門的な歯のクリーニングを受けましょう。

## よい歯と口でいきいきライフ

大切な歯を守るために  
～成人期～



東区役所保健子ども課 歯科

電話 (096) 367-9134