



“生活習慣病”の予防は 歯周病の予防から



Let's check!

気づかないうちに進行している`歯周病、あなたは大丈夫？

- ☐ 朝起きた時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- ☐ 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- ☐ 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする



- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯がグラつく
- ☐ 歯ぐきがやせてきた
- ☐ 冷たいものが歯にしみる
- ☐ 口臭が気になる



1つでも気になる場合は、歯科受診を！

生活習慣の改善が歯周病を予防し、体の健康をつくります

歯周病を予防する8つのポイント！

1



自分に合った
歯みがきをマスターする

2



かかりつけ歯科医をつくり、定期
歯科健診と専門家のケアを受ける

3



よく噛んで
食べる

4



栄養バランスの
とれた食事をする

5



間食は
時間を決めて

6



禁煙する

7



規則正しい生活
睡眠と休養

よく噛んで

食べることで肥満予防

しっかりよく噛んで食べることで早食いを防ぎ、満腹感が得られやすくなります。目標は一口30回です。食べ過ぎを抑制し肥満を予防します。

喫煙と歯周病

喫煙習慣があると、歯周病が発症・進行するリスクは2～9倍になり、禁煙することで歯周病の予防・抑制効果があるといわれています。

歯周病と関連する病気

