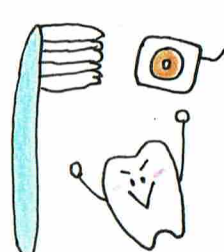


日比谷歯科新聞 10月号

『ストップ歯周病!!! 今すぐ始める歯ぐきケア』



歯周病は自覚症状が少ないため、知らぬ間に進行してしまいます。しかし! 歯科医師、歯科衛生士の指導に基づく適切なセルフケアにより、歯垢を取り除くことで、症状の改善や進行を抑えることが期待できます!



30代でさえも約8割の人がかかっているという歯周病。早め早めのケアが重要です。

まずは鏡の前でお口の中のチェックをしてみましょう!!



中のチェックをしてみましょう!!



- 鏡の前でセルフチェック
- 歯ぐきのハリが足りずヨブヨブしている
 - 歯ぐきの色が「赤い」もしくは「黒っぽい」
 - 歯ぐきがムズムズする、かゆい
 - 歯をみがくとハブラシに血がつく
 - 歯ぐきが腫れている
 - 冷たい水を飲むと、歯や歯ぐきがしみて痛い
 - 口臭が気になる
 - 歯がグラグラする、かみにくい
 - 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
 - 歯が以前より長くなったように見える
 - 朝起きたとき、口の中にネバツキがある
 - 歯ぐきを押すと膿(うみ)が出る
 - 歯ぐきの周りに歯垢(プラーク)や歯石がついている

これらの項目に1つでも当てはまったら、歯周病かもしれません!

歯周ポケットのブラッシング方法

45°の角度がポケットケアの決め手!

ハブラシは鉛筆のように持つことで、余計な力が入らずに細かなブラッシングができます。

軽い力で小刻みに、1本ずつ丁寧にみがきましょう。

セルフケア2大ポイント

- ① 歯ぐき
 - ② 歯周ポケット
-

毛先の細いブラシがオススメ!!

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯肉などに炎症を起こす細菌感染症です。炎症が歯肉だけに起きている状態を「歯肉炎」それ以上に進行し、歯を支える歯槽骨などの歯周組織に影響が及んだ状態を「歯周炎」とよび、このふたつを総称して「歯周病」といいます。

歯周病は日頃のケアがカギ

だ液が減るとリスクが増える...

就寝中は自浄作用のあるだ液が減るため細菌が増えます。

そのため、寝る前のケアは大切!!

殺菌効果のあるハミガキ剤やデンタルリンスを使って、効果的に予防しましょう!