

行動目標

毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、
年に1回以上の歯科健診を受けよう

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

今年の標語は「 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり 」です。
歯と口の健康は、健やかな心と体を育むためにとても大切です。この機会に、歯と口の健康について考えてみませんか？



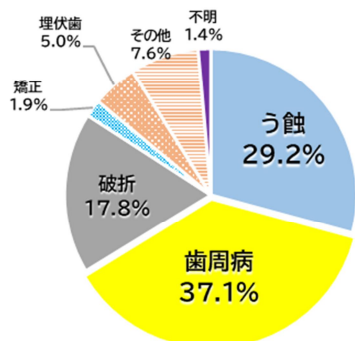
あなたは大丈夫！？ ～歯・歯ぐきのセルフチェック～



- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| ☐ 朝起きた時に、口の中がネバネバする | ☐ 歯みがきのときに出血する | ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた |
| ☐ 歯がグラグラする | ☐ 硬いものが噛みにくい | ☐ 口臭が気になる |

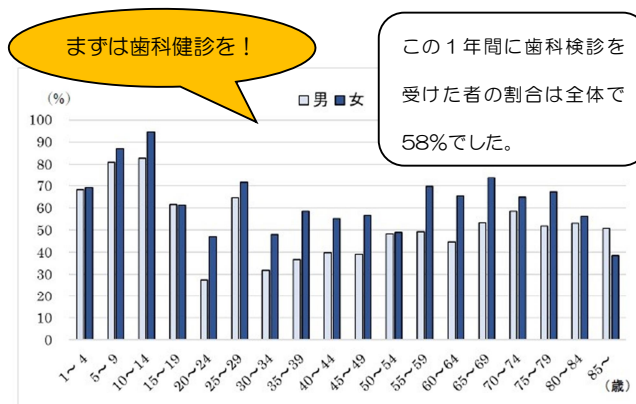
※歯周病は初期の段階ではあまり自覚症状がありません。当てはまるものがある場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

【抜歯の主な原因】



歯を失う原因の多くは「う蝕(むし歯)」と「歯周病」です。
歯を維持するためには、むし歯予防・歯周病予防に努めることが大切です。

【歯科検診を受診している者の割合】



出典：公益財団法人 8020 推進財団「平成 30 (2018) 年第2回永久歯の抜歯原因調査」

補助清掃用具も使おう！

歯周病もむし歯も、予防の基本は毎日の「歯みがき」です。毎日のブラッシングと、歯間ブラシやデンタルフロスを使った歯間ケアで、歯垢(プラーク)を除去することが大切です。

歯間ブラシ デンタルフロス



セルフ
ケア

両方大事

プロ
ケア



年に1～2回は歯科健診へ！

▶ 定期的なチェック

口の中の状況は変化していきます。歯周病は初期の場合、痛みがないため、気付かないうちに進んでしまいます。プロの目でチェックしてもらいましょう。

▶ セルフケアの指導

▶ 歯垢や歯石の除去

行動目標の詳細についてはコチラ↓

