

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「**歯みがきは 体を守る 最前線**」です。
歯と口の健康は、健やかな心と体を育むためにとっても大切です。この機会に、歯と口の健康について考えてみませんか？

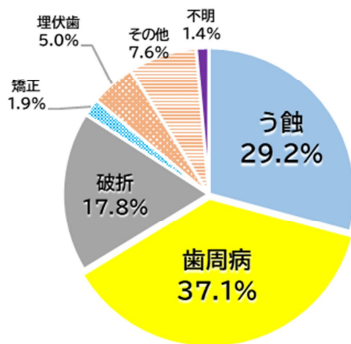


あなたは大丈夫!? ～歯・歯ぐきのセルフチェック～

- 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】



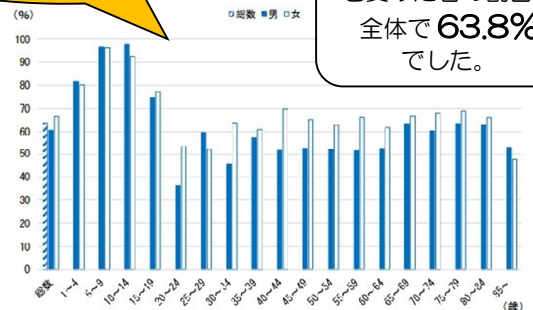
歯を失う原因の多くは「う蝕(むし歯)」と「歯周病」です。歯を維持するためには、むし歯予防・歯周病予防に努めることが大切です。

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」

【歯科検診を受診している者の割合】

まずは歯科健診を！

この1年間に歯科検診を受けた者の割合は全体で**63.8%**でした。



出典：令和 6 年歯科疾患実態調査

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 ↓

