

ヘルスリテラシー
を高めよう

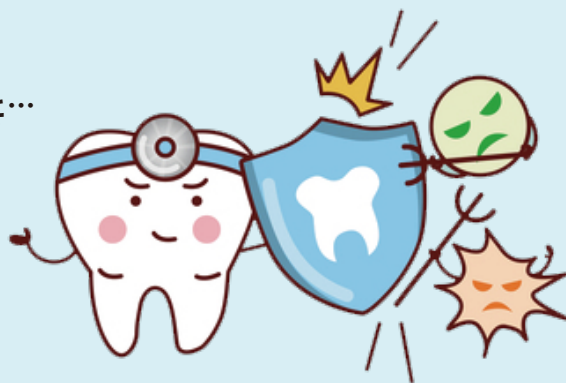
お口のケアで免疫力キープ!

きれいなお口で、細菌・ウイルスに負けない体づくりを!

新型コロナウイルス感染症に対しても
同様の効果が期待されているよ!

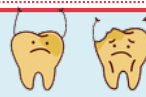
歯やお口の中が**清潔**だと…

**免疫バリアが
働く!**



歯やお口の中が**汚れている**と…

**免疫バリアが
働かない!**



むし歯や歯周病のリスク
だけじゃないんだね!

むし歯や歯周病、インフルエンザ感染、肺炎や気管支炎など呼吸器感染症の

リスク**DOWN**

リスク**UP**

半年に1回の定期的な 歯科健診が大切

定期的に**歯科健診**を受け、**歯のクリーニング**や**歯石除去**をしてもらい、また、歯のみがき方など日頃のセルフケアについて適切な助言をしてもらいましょう。



「痛みなどの自覚症状が出てから歯科受診する」という考えは危険ですよ!

口臭の原因となる舌の汚れ
(舌苔) も取り除こう!



ウィズコロナ時代の NEW! 歯みがき方法

- ① だ液飛沫が飛ばないように歯ブラシを口に入れたら**すぐに口を閉じる**
- ② **口を閉じたまま**歯ブラシを**細かく振動**させていねいにみがく
- ③ うがいの水は**少量**にして**静かに**吐き出す
ゆすぐのは1~2回でOK
- ④ 歯みがきの時間が重ならないようにして人とは**ソーシャルディスタンス**を保つ

歯と歯の間の汚れはデンタルフロスや
歯間ブラシで除去じゃ!



タバコは歯にも体にも悪影響 今すぐ禁煙を

ニコチンなどの有害物質は、肺がんをはじめとする体のがんや心臓病の発生リスクを高めるだけではありません。タバコの煙が最初に届く口の中では、**歯や歯肉が黒く**なったり、**歯周病が重症化**したり、**口腔がんの発生リスク**が高まります。

受動喫煙にも注意して!



マスクをつけた場合でも 鼻呼吸を心がけよう!

コロナ禍のマスク着用で口呼吸をしていませんか? 鼻呼吸だと鼻毛や粘膜がウイルスや細菌をブロックしてくれますが、口呼吸ではそれらがブロックできません。さらに口呼吸だと口の中が乾燥して、細菌やウイルスの働きを抑える作用のあるだ液が減少してしまい、むし歯や歯周病、インフルエンザなどの感染症のリスクが高くなります。

実践!

健康

セルフチェック

お口の健康を

今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでお口の健康にも気を配る習慣をつけましょう。

右の項目であなたに当てはまる症状はいくつありますか?

1つでも当てはまれば要注意です。症状が多いほど病状が進行している可能性があります。早めに歯科医に相談しましょう。

チェック!

☐ 朝起きたとき、
口がネバネバする。

☐ 歯垢、歯石が
ついていると思う。

☐ 口臭を感じる、
口臭があると
いわれる。

☐ 歯みがきをすると
歯ぐきから血が
出る。

☐ 歯の根元がしみる。

☐ 歯ぐきが下がり
歯が長くなったよう
に見える。



☐ 歯と歯の間に
よく食べ物が
はさまる。

☐ かたい物をかむと
痛い、かめない。

このテストで
わかるのは?



し しゅう びょう
歯周病



予防のカギは

毎日のケアと定期検診

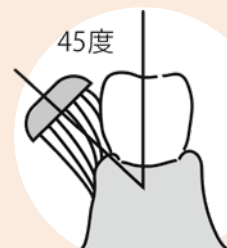
歯周病とは細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起る病気です。放置すると歯を支える骨が溶かされていき、やがて歯が失われてしまいます。

歯周病は口の中にとどまらず、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、がん、早産・低体重児出産といった全身の健康にも影響を及ぼします。特に糖尿病で免疫機能が低下している人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすいので注意が必要です。高齢者は歯が抜けると認知症のリスクが高まり健康寿命を左右するため、早くから対策をとるよう心がけましょう。

歯にこびりついたプラーク（歯垢）には1mgあたり1億もの細菌が存在しており、その中に歯周病の原因菌も多数含まれています。歯周病を予防するには、毎

日の歯磨きでこの歯垢をきれいに除去することが不可欠です。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、糸ようじや歯間ブラシを使うとよいでしょう。また定期的に歯科検診を受診して歯みがきでは落とせない歯石の除去などのメンテナンスを行うことも大切です。喫煙は歯ぐきの血行を悪化させて歯周病菌を活性化させるため禁煙も歯周病対策には効果的です。

歯みがきのコツ



- ・毛先を45度に歯と歯ぐきの間にあてて小刻みに柔らかくみがく
- ・歯みがき粉のフッ素を流さないよう軽くすすぐ
- ・寝る前の歯みがきは特に丁寧に