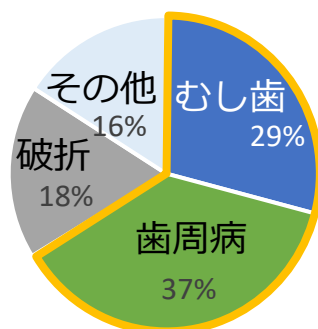


その口臭、歯が原因かも...？

口臭が気になる...という方も多いのではないのでしょうか。
口臭の原因は、ニンニクなどの食べ物や起床時など唾液が少なくなることもあります。実は**歯の不調**が原因であることも...

むし歯や**歯周病**が原因の場合は、
治療やケアが必要です。放置すると、
大切な歯を失ってしまうことも...。
エチケットはもちろん、いつまでも
自分の歯で美味しく食事をするためにも
歯科ケアをしていきましょう。

歯を失う原因



厚生労働省eヘルスネット2018

歯科予防には毎日のセルフケアと定期受診

セルフケア

- ・ 歯磨きは、毎食後
1日3回3分間が理想
(特に寝る前は入念に)
- ・ 歯ブラシに加えデンタル
フロス、歯間ブラシ、
口腔洗浄液等を使用
するとより効果的
- ・ 歯磨きできない時は、
キリリトール入りガム
での代用もおすすめ



歯科検診

- ・ 自分では取り除けない
歯垢や歯石の除去、
歯磨き指導など
- ・ 受診の目安は半年毎、
むし歯等がある方は
3ヶ月毎を目安に



昔は苦手だったのですが、歯科検診にいくと、
歯がつるつるになるので、最近は楽しみになっています。
少なくとも半年に1回、かかりつけ歯科医で
診てもらうことがおすすめです。(A.T)