

若いうちから「歯周病予防」



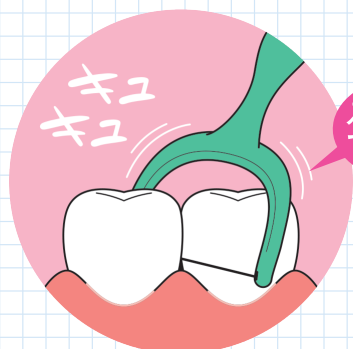
週に
1回は

歯と歯の間をきれいにしよう!



歯周病を予防するには、**歯と歯の間**に歯垢(細菌のかたまり)を残さないことが大切です。
狭い隙間は「デンタルフロス」、広い隙間は「歯間ブラシ」が適しています。

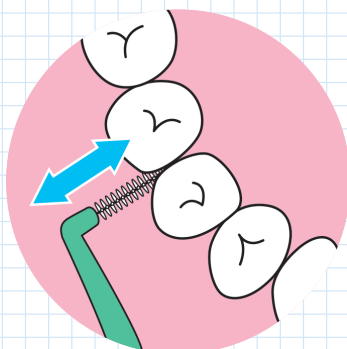
● デンタルフロス



入れる時は
ていねいに

歯に沿ってゆっくり動かし
歯垢をとりまわす。

● 歯間ブラシ



歯と歯の間に合った
サイズを使いましょう。

※歯科医師や歯科衛生士の指導を受けて使用しましょう。

週に1回以上
歯間清掃用具*を
使用する人の割合

区
の
平均

36.8%(35歳)

平成30年度足立区成人歯科健診

都の平均よりも
少ないです

都
の
平均

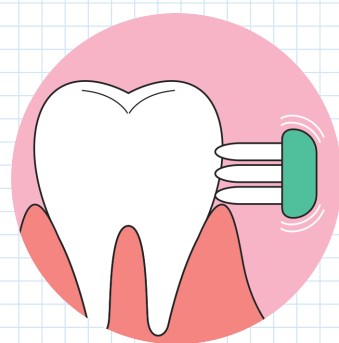
53.9%(20~39歳)

平成26年度東京都歯科診療所患者調査

* 歯間清掃用具: デンタルフロスや歯間ブラシ

● 歯ブラシ

歯と歯肉の境目はていねいに



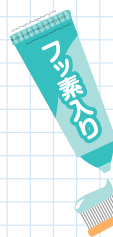
歯並びや歯の形に
合わせて、歯ブラシ
の角度を変えます

歯と歯肉の境目に毛先
を当て、小刻みに動か
しましょう。

むし歯
予防も!

歯みがき剤は
フッ素入りが
おすすめです

15歳以上は、2cm程度の
量が効果の目安です。



歯周病と全身疾患との関係

歯周病菌が、歯周ポケットから血管内に入り、全身の様々な疾患のリスクを高めるといわれています。特に、糖尿病とは深い関係があり、歯周病の治療により糖尿病が改善するという報告もあります。

歯周病を予防し、しっかり噛んで食事をすることが、全身の健康にもつながります。

