

# 歯のトラブルを予防しよう

歯のトラブルには歯周病や虫歯等があります

→ 生活習慣が乱れると、歯周病や虫歯が増えます

さらには...

糖尿病

脳梗塞

心筋梗塞

全身疾患の原因にもなる

肺炎

早産

予防するために

## ① 歯を汚す回数を減らす

ダラダラ食べや何回も間食するなど、食生活が乱れると、歯を汚す回数や時間が増え、歯のトラブルの原因になります。食生活を見直すなどして、歯のトラブルを防ぎましょう。

## ② 糖の取り方に気を付け、プラーク(歯垢)を増やさない

歯に付着しているプラークは歯周病や虫歯の原因になります。プラークの原因である糖の取り方に注意して、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、フロスを利用し、歯に付着しているプラークを取り除きましょう。



歯ブラシ



歯間ブラシ



フロス

## 歯のトラブルセルフチェック

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯や口の中で気になることがある  | <input type="checkbox"/> 間食が多い              |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがくと血が出る       | <input type="checkbox"/> タバコを吸う             |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れて、痛みもある     | <input type="checkbox"/> 歯間ブラシやフロスを使わない     |
| <input type="checkbox"/> 冷たいものや熱いものが歯にしみる | <input type="checkbox"/> 年に1回以上、歯科検診を受けていない |
| <input type="checkbox"/> 夜、寝る前に歯を磨かない     | <input type="checkbox"/> かかりつけの歯科医院がない      |

これらの項目が当てはまる方は生活習慣を改善したり、歯科医院に行くなどして、ひとつずつ改善していきましょう！