

お家でできる、歯周病予防



歯周病を防ぐために...

お家にいる時間が長くなっている今、口腔内のトラブルを予防しよう!

歯周病とは...

歯と歯ぐきの間に細菌が溜まって炎症が起こり、さらには歯を支える骨も溶かしてグラグラさせてしまう病気



放置すると

歯ぐきから出血



歯が抜ける
顎の骨が溶かされて歯がグラグラする

歯周病を防ぐためにも
次のことに注意しよう!!



○だらだら食べはやめよう!

だらだらと時間をかけて食事をしたり、何度も間食をする生活をしていると、口の中の環境が乱れ、歯周病や虫歯の原因になってしまいます!
間食を減らしたり、時間を決めて食べるように心がけましょう!!

○お口の清潔を保ちましょう!

お口の清潔を保つことで、歯周病や虫歯などの口腔トラブルを防げます!
そのためにも、正しい歯磨きや歯間ブラシ、フロスの使用を心がけましょう!!

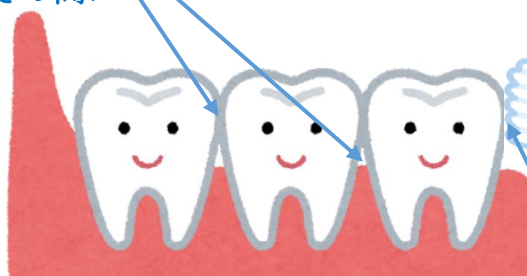
歯間ブラシ、
フロスの使い方

正しい歯磨きの方法

歯間ブラシやフロスは
歯と歯の間、歯と歯ぐきの間に
ゆっくり入れて、
こすりましょう



- ・歯間ブラシは歯と歯の間にスッと入り、動かした時に抵抗を感じないサイズを選びましょう。
- ・初めて使用するときは小さいサイズから選んでみましょう。



歯ブラシは
磨く面に対して90度に当て、
優しく小刻みに磨く