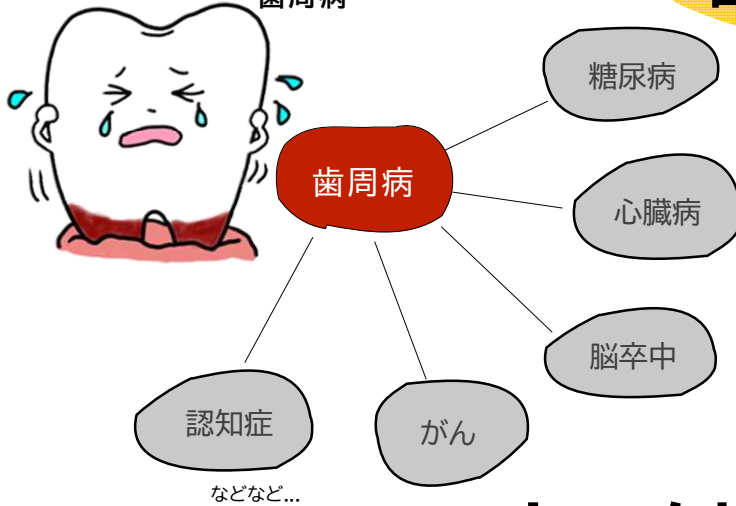


＼賀茂地域の皆様、あなたの歯は健康ですか？／

やまい くち 病は口から!?

賀茂地域の約2人に1人が歯周病...
歯を失うだけじゃない!
全身の健康に影響を及ぼす
”歯周病”

歯の健康は、あなたの健康。



- ✓歯ぐきが腫れる
- ✓口臭が気になる
- ✓歯がグラグラする
- ✓歯の隙間が気になる
- ✓歯をみがくと血が出る

ひとつでも当てはまったら
全身の病気に影響があるかも!?

ということは逆に... **歯の健康が**
全身の健康につながるんです

歯の健康のためのキーワードは...2つの「ケア」

家庭や職場で毎日行う セルフケア

- ☑歯みがきは朝晩2回以上
- ☑フロスや歯間ブラシの習慣化
- ☑入れ歯の方は毎日外して洗浄を
詳しくは、裏面をチェック!

歯科医院での定期的な プロケア

- ☑磨き残しをチェックしてもらいましょう
- ☑取り切れないプラークや歯石を除去
- ☑痛みや症状がなくても受診が大切

＼今年度 節目年齢を迎える方は、**無料**で歯周病検診を受けられる**10年に1度**のチャンスです!／

対象:下田市・東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町にお住まいで
今年度**20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳**を迎える方
項目:問診、口腔内診査 ※処置は料金が発生します
費用:**無料**(検診料4,000円が助成されます!)

対象者にはお住まいの市町からお知らせが送付されます。
お知らせに記載の歯科医院を予約して受診しましょう。



※賀茂歯科医師会加入の歯科医院であれば
お住まいの市町でなくても検診が受けられます

健康長寿の秘訣...実は「歯」にあり！

歯みがきのコツ & 正しいステップ



ステップ

1

歯と歯の間の汚れ・細菌をとる
フロス・歯間ブラシ



- 歯みがきの前が効果的
- 1日1回でもOK
習慣化が大切☆

ステップ

2

いちばん知りたい
歯みがきのコツ

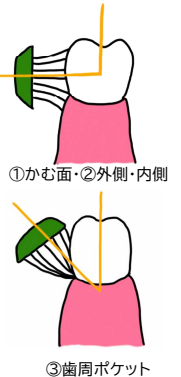
- 歯みがきは1日2回以上、1回につき3分以上

- みがく順番と歯ブラシの角度

①かむ面は90°にあてる

②外側・内側は90°にあてる

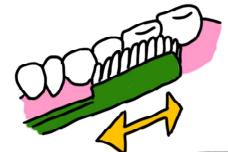
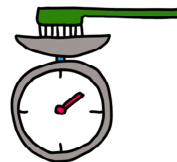
③歯周ポケットは45°にあてる



- 歯ブラシの力の入れ方と動かし方

150~200gの軽い力で
(毛先が広がらない程度)

小刻みに動かす
(5~10mm幅)



- 歯みがき剤の選び方とつける量

・高濃度フッ化物配合(1450ppmなど)
と記載の歯みがき剤がおすすめ

・1回の使用量は1~2cmたっぷりつけ、
ゆすぎは1回におさえる



ステップ

3

スペシャルケア
フッ化物洗口液



- 夜寝る前1日1回30秒間

- ゆすいだ後の水分補給は
30分空ける

※お近くの歯科医院へお問い合わせ
ください

必要な
方は

毎日外して清潔に保とう
入れ歯の洗浄



- 入れ歯を外し、専用ブラシや
歯ブラシでしっかりと磨く
※歯みがき剤はつけない

- 就寝時は乾燥を防ぐため、
水や薬剤に浸けておく
※お湯は使わない