

11月8日は「いい歯の日」です！

あなたは大丈夫？

11月8日は「いい歯の日」

30代でも約8割が歯周病

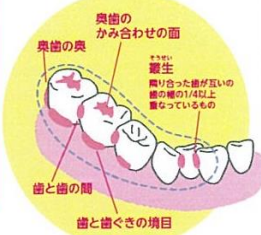
日本では成人の大半が歯周病を患っており、若い人もまた例外ではないことをご存じですか？「自分はまだまだ大丈夫」と油断していると、取り返しのつかない事態になってしまうかもしれません。そこで、歯周病の実態や適切なケアの方法について、日本歯科医師会に聞きました。

セルフケアのポイント

- 1 歯周病菌の巣の内部まで殺菌**
強力なバリキをまとう歯周病菌の巣には、有効成分を配合したハミガキ剤や洗口液なども効果的。
- 2 歯周ポケットの汚れを除去**
毛先の細かいブラシを使用すれば、歯周ポケットの奥の汚れを除去しやすくなります。
- 3 歯周病菌をよせつけない**
歯周病菌の付着を防ぐ効果があるハミガキ剤や洗口液を使うのも、有効な手段です。

歯周病菌が増殖しやすい歯周ポケットを意識し、ケアを行うことが大切。各種アイテムを活用して、歯ぐきの炎症を抑えましょう。「セルフケアのポイント」(左図)に加えて、ハブラシの毛先が屈みにくい「歯垢が残りやすいところ」(右図)も把握しておいてください。

歯垢が残りやすいところ



Q 自分でできる対策は？
A 歯周ポケットを意識して歯ぐきの炎症を抑えましょう

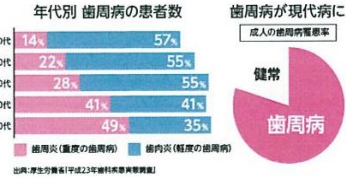
Q 自分のできる対策は？
A 歯周ポケットを意識して歯ぐきの炎症を抑えましょう

自分に関係ないと思っていませんか？
今日からしっかりと対策を！

Q 歯科医院にも行った方がいい？
A 歯周病は自覚しにくい病気。定期的にプロケアを受けて

Q 歯科医院にも行った方がいい？
A 歯周病は自覚しにくい病気。定期的にプロケアを受けて

Q 若くても歯周病になるの？
A 30代の約8割は歯周病。年齢を重ねるほど重症化



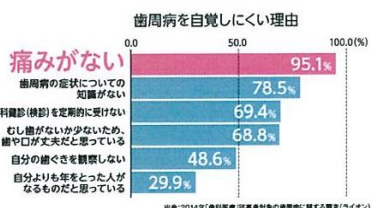
Q 若くても歯周病になるの？
A 30代の約8割は歯周病。年齢を重ねるほど重症化

Q 歯周病を発見するには？
A 歯ぐきの状態を観察してみよう

Q 歯周病を発見するには？
A 歯ぐきの状態を観察してみよう



歯周病は、歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」に歯周病菌がたまり、歯ぐきの内部で炎症が起こる。細菌感染症のこと。「ハリ」が足りない「色が気になる」「むずがゆい」など、歯ぐきがおどろろしてきたら、それは歯周病のサインかもしれません。一つでも当てはまったら歯周病のサインかも



日本歯科医師会

守ろう歯の健康！年に2回は、歯医者さんでチェックを受けましょう。

日本歯科医師会

検索



毎年11月8日は「いい歯の日」です。歯周病は50代から急激に増えると言われていますが、若年者でも発症します。毎日の歯磨きを正しい方法で効果的に行うことで歯周病を予防することができます。これを機会に歯周病の実態や適切なケア方法を知っていただければと思います。