HAPPY Smile

Vol.27
2019

Mouth & Body Magazine
歯っぴいスマイル

よ坊さん
日本歯科医師会 PR キャラクター

定期的に歯科医院でチェックを受けましょう
日本歯科医師会
URL https://www.jda.or.jp/

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
8020

※ 8020（ハチマルニイマル）運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

GUEST SPEAKER

【女優】生稲晃子さん

家族や仲間とともに食事を楽しめる幸せをこれからも噛みしめていきたい

| 特 | 集 |

お口が大切！健康寿命

～秘訣はオーラルフレイルの予防～

お口の健康と全身の健康の関係

セルフケア+プロケアで
お口年齢を若くしよう！

歯とお口のための総合サイト！
日本歯科医師会 検索

食べる楽しみ、噛める喜び。健康ライフは、オーラルフレイル予防から!

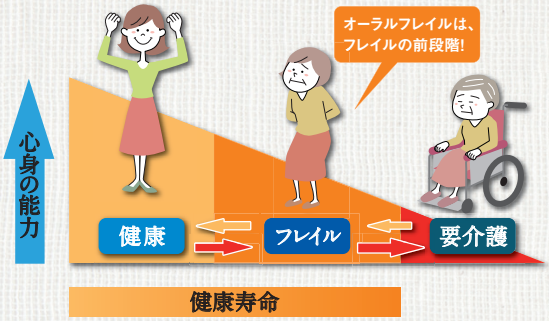
人生に楽しみを与えるお口の機能とは?

お口の役割、どれくらいご存じですか?「食べる」「話す」はもちろん、「味わう」「噛む」「飲む」「呼吸する」「表情を作る」「消化を助ける」など、数多くの役割を備えています。

おいしいお料理に舌鼓を打つ。家族や友人との会話で白い歯がこぼれる。大好きな歌を口ずさむなど、お口の機能は、健康に生きていくことに加えて人生を楽しませてくれるものなのです。

ところが、年齢を重ねるにつれて食事の際にむせたり、食べこぼしをしたりすることがあります。これらの症状を「オーラルフレイル(口腔の虚弱)」と呼び、体の虚弱状態である「フレイル」が始まる前段階とされています。

フレイルとは?



出典:東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授より抜粋(名古屋大学 葛谷雅文先生スライドを参照)

オーラルフレイル予防で目指そう、『食力』アップ!

私たちの体は、全て自分の食べたもので形成されています。だからこそ、『食力』がなにより大切。口腔機能が衰えるオーラルフレイルの予防は、全身の健康への第一歩といえるでしょう。

また、オーラルフレイルの段階でも適切に対処すれば、口腔機能を改善することができます。まずは、歯を失う大きな原因である歯周病やむし歯のケアを行ってください。そして、よく噛んで食べ、よく話すこと。そのためにも、毎日のセルフケアはもちろん歯科医師による定期的なプロフェッショナルケアで、しっかりとオーラルフレイル予防。これからの人生100年時代に向けて、毎日おいしく食べられる、お口と歯を目指しましょう。

平成から令和へ達成率増加を目指して

厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が中心になって進めてきた「8020(ハチマルニイマル)運動」は、80歳になっても20本以上の自分の歯を保つことが目標です。

平成元年から始まったこの運動の結果、開始当初は7%程度の達成率でしたが、平成28年には51%を達成し、2人に1人が80歳以上で20本以上の歯をキープしています。日本歯科医師会は、国民の皆さまの歯とお口の健康維持・増進に向け、8020運動を引き続き推進し、さらなる達成率増加を目指してまいります。

Message

日本歯科医師会は「8020運動」に
『オーラルフレイル』という新たな概念を加え、
健康寿命をサポートしてまいります。

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

Guest Interview
Akiko Ikuina

生稲晃子

家族や仲間とともに食事を楽しめる幸せをこれからも噛みしめていきたい

うしろ向きだった私が闘病生活で変わったこと

がんとの、5年間もの闘病生活を経て、私の中で多くの変化がありました。例えば、定期的な検診はもちろん、車をできるだけ使わず、歩くことを意識するようになったこと。また、常に自分の体と対話しながら、無理をせず穏やかに、いつも笑って過ごすように心がけています。かかりつけのドクターから、笑うことで体の免疫細胞が活性化されると聞き、気持ちが変われば、体にも影響を与えるんだと驚きました。

それまでは、仕事のことも家庭のことも、失敗を気にして後悔ばかりでした。友人からは「うしろ髪ひかれ隊」をもじって、「うしろ向きの人生」と冷やかされていたほど。何にでもがんばりすぎていたような気がします。がんを克服した今では、「終わったことはしかたない。なるようになる！」と思うようになったのです。すると気持ちがずいぶん楽になりました。

お口は健康のバロメーター 体のSOSを教えてくれる場所

Guest Profile
生稲晃子
いくいな あきこ
女優

1986年フジテレビ「夕やけニャンニャン」オーディション合格。おニャン子クラブのメンバーとしてデビュー。おニャン子卒業後は、女優・リポーター・講演活動等で活躍中。また、働き方改革実現会議民間議員、厚労省がん対策推進企業アクションアドバイザーなどを務めている。

ヘアメイク:伊熊美砂　衣装協力:ユキコ・ハナイ

お口に不具合が起こると気持ちまで憂鬱に

普段のお口のケアは、ハミガキに加えて、歯間ブラシとデンタルリンス、時々電動ハブラシも活用しています。また定期的に歯科健診にも通っています。

昨年のことです。アイスクリームを食べていたら、なぜか歯が欠けてしまったのです。かたくないアイスだったのに（笑）。講演会を控えていたので、すぐにかかりつけの歯科医院で診てもらいました。口の中に不具合があるとそれが気になって、人前で話すのさえ憂鬱になってしまうんです。

先日の健診では、ドクターに歯のぐらつきを指摘されました。体の疲れからきたものとのこと。ハグキをマッサージしてくださいとアドバイスいただき、実践しています。

私、疲れると口内炎がすぐにできるんですよ。それって、体のSOSを、お口の違和感という形で映し出してくれているんですね。お口や歯というのは、実は健康のバロメーターの役割を果たしているのかもしれません。

気兼ねなく相談できるそれが、かかりつけ医

お口にしても体にしても、かかりつけ医のいる安心感は大きいですね。過去の自分のデータがそこにあり、私の体の変化にすぐ気づいてくださいます。もちろんセカンドオピニオンも時には重要です。でも、初めてお会いしたドクターに「こんなこと聞いてもいいのかな？」と遠慮してしまうことがありますよね。かかりつけのドクターになら、気兼ねなく何でも質問できます。それが大きなメリットですね。

食べることは、生きていく源であると同時に、幸せを感じられることだと思うんです。その時間を家族や友人と共有することで、もっと幸せにできます。がんの再発で入院していた際、年末年始を病室で過ごしたことがありました。たった一人でとる食事は、とてつもなく寂しいですよ。その孤独さを経験しているからこそ、今では家族や友人と一緒に食事を楽しむ時間を、なにより大切に考えています。

お口の健康は、全身の健康です。元気に働き、人生の最後まで幸せに過ごすために、これからもお口の健康をしっかりと守っていきたいですね。

世界口腔保健学術大会記念　第25回 口腔保健シンポジウム

お口が大切！健康寿命

～秘訣はオーラルフレイルの予防～

7月6日（土）、第25回 口腔保健シンポジウムを東京都千代田区のよみうり大手町ホールで開催しました。このシンポジウムは、1994年に東京で開催された「世界口腔保健学術大会」を記念し、口腔の健康に関する正しい情報を広めるために、毎年開催しています。会場では、医科・歯科のそれぞれの観点から実例を踏まえたパネルディスカッションを行い、今年のテーマである「お口が大切! 健康寿命 ～秘訣はオーラルフレイルの予防～」について、スライドや映像を交えてわかりやすく紹介しました。

オーラルフレイルはお口と体の黄色信号！

例えば「胸が痛い」と感じれば、多くの方がすぐに病院で診てもらおうとするでしょう。でも「歯が痛い」であれば、しばらく様子をみようと思う方が多いのではないでしょうか。実は、お口は体の健康と非常に密接な関係をもっているのです。

８０２０運動は、80歳で20本以上の自分の歯を残すことが目標。その歯を上手く使うためにも、お口の機能が重要です。そのために注目されているのが、「オーラルフレイル予防」です。

まず、「フレイル」とは何でしょうか？フレイルとは虚弱の意味で、筋力や心身の活力が低下し、生活する力が衰えていく状態を指します。加齢によって、健康な状態から要介護に進む中間地点のことです。しかし、そのことに気づき、生活習慣を見直すことで健康な状態に戻ることができます。

フレイルは、体はもちろん、心の要素、社会的要素といった複数の歯車が噛み合って進行します。そのフレイルと相互関係にあるのが、口腔機能の低下である「オーラルフレイル」です。これは、口に関する些細な衰えが心身に影響を及ぼす状態です。その黄色信号に気づき、元に戻そうとするのが、オーラルフレイル予防です。

お口の衰えの改善が体の衰えを予防する

最近、次のようなことを感じたことはありませんか？「滑舌が悪くなった」「食べこぼしが増えた」「わずかにむせる」「噛みにくい」「口が乾燥しやすい」などです。これらが、オーラルフレイルのサインです。

65歳以上の高齢者、約二千名を対象に加齢による衰えを調査した、東京大学の『柏スタディ』によると、体の衰えであるフレイルの前に、お口の衰えであるオーラルフレイルの兆候が見られることがわかりました。

オーラルフレイルと体の関係には、3つの進行段階があります。第1段階は、滑舌の低下や口の渇きです。これによって話しづらくなったり、むし歯や歯周病にかかりやすくなり、閉じこもり・食欲の低下などを引き起こすリスクがあります。第2段階では、噛む力が弱くなり、食べる量が減少。栄養不足になり、全身の虚弱が加速します。この第2段階で元に戻すことが大切。第3段階では、噛めない状態や嚥下障害が起き、要介護のリスクが一気に高まります。お口の機能の衰えにいち早く気づき、改善することが、全身の衰えを予防することに繋がるのです。

見逃すな！お口の中の負のスパイラル

前出の『柏スタディ』で、オーラルフレイルの兆候が見られる方と、そうでない方のその後を調査したところ、オーラルフレイル該当者は、要介護認定のリスクが2.4倍、総死亡のリスクが2.1倍となっていました。この数値からも、オーラルフレイルの負のスパイラルを断ち切ることが重要とわかります。

生活の中で「最近かたいものが噛みにくい」と感じてから、ついやわらかい食べものばかり選んでいませんか。すると、だんだんと噛む機能が衰え、やがて噛む力がなくなり、さらにやわらかな食べものばかりになります。それが、負のスパイラルです。最初の「噛みにくい」のサインを見逃さずに対処することが大切です。

栄養バランスとともにかたさバランスも意識する

お口のトラブルが、全身に影響を与えることがあります。例えば、むし歯などで歯を抜いて出血すると、そこから細菌が血流にのって全身に運ばれ、病気の原因になるのです。

感染性心内膜炎で入院された、ある患者さんの例では、その感染源がむし歯になった歯の根元でした。すでに他の歯はほとんどなく、入れ歯もされていません。そのため、食事をきちんと摂ることができませんでした。そこで、心内膜炎の治療とともに、歯の治療と入れ歯による口腔改善を行った結果、噛む力が回復。お肉はもちろんお煎餅などのかたいものも食べられるようになり、朝・昼・晩と食事をしっかり摂れるようになったのです。

毎日栄養バランスを考えて食事をしている方は多いでしょう。しかし、かたいものを食べるように意識している方は少ないのではないでしょうか。

第25回 口腔保健シンポジウム【講師のご紹介】

医科の立場から

飯島勝矢 氏

いいじま　かつや

東京大学 高齢社会総合研究機構 教授、医師、医学博士

Profile

1990年東京慈恵会医科大学卒業。千葉大学医学部附属病院循環器内科入局。亀田総合病院、君津中央病院、東京都保健医療公社東部地域病院に勤務したのち、1997年東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座医員、同助手、講師となる。2002年米国カリフォルニア州スタンフォード大学医学部循環器内科研究員等を経て、2016年より現職。また、2015年より内閣府「一億総活躍国民会議」の有識者民間議員を務めている。

歯科の立場から

平野浩彦 氏

ひらの ひろひこ

東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科 部長、自立促進と精神保健研究チーム 研究部長、歯科医師、医学博士

Profile

1990年日本大学松戸歯学部卒業。東京都老人医療センター（現・東京都健康長寿医療センター）歯科口腔外科研修医、国立東京第二病院（現・国立病院機構東京医療センター）口腔外科研修医を経て、1992年東京都老人医療センター歯科口腔外科主事、2002年同センター医長、2009年東京都健康長寿医療センター研究所専門副部長。2016年より現職。

日頃から少し意識してかたいものをしっかり噛んで食べるようにすることで、噛む力を維持するようにしてください。

オーラルフレイル予防は、意識付けとかかりつけ医

では、オーラルフレイル予防として具体的にどうすればよいのでしょう。それは、日々のセルフケアの際に、お口の些細なトラブルを自分で意識することです。そして、歯科医院で定期的にメンテナンスをしてもらいましょう。

歯科医院では、歯周病やむし歯はもちろん、お口の衰えである口腔機能低下症もチェックしてもらえます。口と歯の両輪でオーラルフレイル対策を行うのが、正しい予防法です。そのためにも、かかりつけ医をもっていてください。お口の変化は、過去の経緯、経過があって初めて読み解けるもの。かかりつけ医は、自分の財産ともいえるのです。

また、舌の機能回復もオーラルフレイル予防に効果的です。たとえば舌を接触刺激する『ベロタッチ体操』です。舌を口前に突き出し、ハブラシで舌の上、両脇を3回ずつやさしくタッチする方法です。すると口の中の唾液分泌が促され、口腔環境の改善に繋がったとの報告があります。簡単にできますので、ぜひ日々のセルフケアに取り入れてみてください。

フレイル予防に大切なのは人や社会と関わること

最後に、「三位一体のフレイル予防」を紹介します。まず「栄養」です。これは、食と口腔機能の改善です。次に「身体活動」。散歩や筋トレです。最後が、ボランティアや地域活動といった「社会参加」です。この3つを、暮らしの中で少し底上げするようにしてください。

三位一体のフレイル予防

出典：フレイル予防ハンドブック（監修：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授）より

ではなぜ、「社会参加」が、フレイル予防に必要なのでしょうか。約5万人ものシニアの方を対象とした調査結果があります。普段から運動習慣をもっている方を「身体活動」、囲碁や楽器など趣味を楽しんでいる方を「文化活動」、ボランティアなどに参加している方を「地域活動」として、一人ひとりの活動とフレイルリスクを調査しました。すると、普段の生活で3つとも活動している方のリスクを1とすると、何も活動していない方のリスクが16倍にもなったのです。さらに「身体活動」のみの方と、運動はしていないが「文化活動」や「地域活動」を行っている方を比べると、前者のフレイルリスクが約3倍も高くなっていました。このことから、意識して運動しなくても「文化活動」や「地域活動」が結果的に「身体活動」となり、フレイル予防に役立っていることがわかります。

オーラルフレイル、そしてフレイルの予防には、人との繋がりがなにより大切です。人生100年時代を健やかに過ごすためにも、人と集い、話し、食事をともに楽しむことを、暮らしの中で心がけるようにしてください。

Report!

第25回 口腔保健シンポジウム

パネリストメッセージ

Symposium Panelist's Message 2019.07.06

【パネリスト】飯島勝矢氏／平野浩彦氏／生稲晃子氏／吉良直子氏／松澤知沙氏
【コーディネーター】三宅民夫氏

三宅）今回のシンポジウムでは「お口が大切!健康寿命～秘訣はオーラルフレイルの予防～」をテーマとして話を進めてきました。最後に、皆さんからメッセージをお願いいたします。

松澤）シングルシニアの方々が集い、一緒にごはんを作り、話を交わしながら食事する「シニア食堂」の活動は、シニアのもつ明るい面にスポットをあてています。自分らしくいられる場所があると、安心して意欲がわきますし、外出も増え、フレイル予防にも効果的です。

吉良）オーラルフレイル予防が死亡リスクを軽減すること、人との繋がりがフレイルのリスクに影響していることに驚きました。今後とも、皆さんのお口の機能、舌の機能を落とさないような活動を続けていきます。

平野）簡単にできるオーラルフレイルチェックがあります。噛むという行為には、筋肉を使います。頬と耳の間にある咬筋（こうきん）と、こめかみあたりにある側頭筋です。親指で咬筋を、残った指で側頭筋を押さえながら、奥歯を噛みしめてみてください。側頭筋がかすかにでも動けば大丈夫ですが、少しも動いていない方は、奥歯にトラブルが起きている可能性があります。かかりつけ医に相談してください。簡単なチェックですので、ぜひやってみてください。

三宅）内科の立場からはどうでしょうか。

飯島）まず、フレイル、オーラルフレイルのことを知って欲しいと思います。軽く見がちなお口の衰えをどう認識するか。それが最初のステップです。その後に、ハミガキなどのセルフケアがあります。しかし、自分の努力だけで、オーラルフレイルを予防できません。かかりつけの歯科医をもって、定期的にメンテナンスに通うことが大切です。面倒かもしれませんが、確実に自分のためになります。私自身も、調査と研究を通して、口腔への意識が変わったぐらいです。

生稲）健康を保つには、運動をしたり、栄養をしっかり摂ることが大切だと思っていました。でも億劫になって、なかなか長続きしない自分がいたのです。今回のお話で、お口のケアが健康に繋がると知ってとても驚きましたし、いろいろなことを学べたと思います。ハブラシで舌を刺激する健康法も覚えましたので、家に帰って早速実践してみます。中でも、印象に残ったのは、人との繋がりがお口や健康にとても大切ということです。お口のケアと並行して、家族や仲間との繋がりを大切にしていこうと感じました。

三宅）お口の健康は、本当にかけがえのないものなのですね。今回のお話は、私もとても勉強になりました。本日はありがとうございました。

吉良直子 氏　きら なおこ
歯っぴーかむカム代表、歯科医師

Profile
北九州市出身・1981年九州歯科大学卒業後、熊本市役所に入庁。中央区役所保健子ども課で、子ども口腔ケア対策に力を注いできた。そうした中で歯の大切さに加え、舌へのケアの重要性に気づき、地域での口腔衛生活動に従事。2016年熊本地震では避難所をまわり、舌および口腔ケアの指導に尽力した。今年、市を退職。現在は立岡歯科医院勤務。舌を中心とした口腔ケアの啓発を行う。

松澤知沙 氏　まつざわ ちさ
NPO法人東葛地区婚活支援ネットワーク 副代表

Profile
千葉県出身。地域密着型の婚活支援に力を注いできた。そのなかの男女に、"おひとりさま"の高齢者が15%にも達していることを知る。一見元気そうな高齢者だが、毎日の食事作りや孤食に悩んでいる現実に気づく。そこでシニア食堂を立ち上げ高齢者の支え合い支援をはじめる。食から元気に!がモットー。

三宅民夫 氏　みやけ たみお
元NHKアナウンサー、立命館大学産業社会学部客員教授

Profile
1952年名古屋生まれ。75年NHK入局。岩手、京都勤務を経て、85年東京アナウンス室へ。『おはよう日本』『紅白歌合戦』など、さまざまな番組を進行。その後、『NHKスペシャル』キャスターとして、『戦後70年』や『深海』など大型シリーズも担ってきた。一昨年NHKを卒業し、フリーに。現在は、NHKラジオ『三宅民夫のマイあさ!』（月～金R1午前6:40～8:30）、総合テレビ『鶴瓶の家族に乾杯』の語りなどを務めている。

日歯8020テレビ

赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」「口腔がん」「基本的な歯の磨き方」「歯やお口のトラブル応急処置」「母子健康手帳」「タバコと口の健康」「認知症」「スポーツと歯科」などテーマは様々。それぞれ約5分の映像でわかりやすく解説しています!

URL https://www.jda.or.jp/tv/

お口に関する動画を公開! 日歯8020テレビ 検索

テーマパーク8020

歯と口のことなら何でも分かるサイト。「歯科医学の歩み」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身とのかかわり」「お口の仕組みと働き」「歯科とライフステージ」「お口の119」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」「歯科医師の仕事」「災害に備えて」「歯科から食育」のカテゴリーに分けて解説しています。

URL https://www.jda.or.jp/park/

歯と口のことなら何でも! テーマパーク8020 検索

日本歯科医師会ホームページ

日本歯科医師会が提供している歯と口のホームページ。自分にピッタリな歯のみがき方を見つける「歯のみがき方を探そう!」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」のほか、「日本歯科医師会テレビCM」など動画コンテンツも配信中。

シンポジウムの動画もご覧いただけます!

URL https://www.jda.or.jp/

歯と口のための総合サイト! 日本歯科医師会 検索

日本歯科医師会のホームページでは

歯やお口に関する情報を公開しています

パソコンでも!

タブレットでも!

スマホでも!

お口の健康と全身の健康の関係

歯周病が全身に及ぼす影響について

［文］
日本歯科医師会 会員
熊倉 学

歯周病はプラーク（歯垢）の中の細菌によってハグキ（歯肉）が炎症を起こし、やがて歯を支える骨を溶かしていく病気で、気づかないうちに進行していきます。近年、歯周病は、糖尿病・心臓疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳血管疾患（脳梗塞）・誤嚥性肺炎などの全身疾患との関連性があることが明らかになってきました。

誤嚥性肺炎

食べ物や異物を気管や肺に誤って飲み込んでしまうことで発症する肺炎です。肺や気管は、咳をすることで異物が入らないように守られていますが、高齢になるとこれらの機能が衰えるため、食べ物などと一緒にお口の中の細菌を飲み込み、その際むせたりすると細菌が気管から肺の中へ入ることがあります。その結果、免疫力の衰えた高齢者ほど発症しやすくなり、また、脳血管障害によって神経活動が低下している高齢者にも多くみられる肺炎です。

原因となる細菌の多くは歯周病菌であるといわれており、誤嚥性肺炎の予防には、歯周病のコントロールが重要です。

また、滑舌低下、食べこぼし、食事中のわずかなむせや噛めない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下は、お口の衰え「オーラルフレイル」かもしれません。オーラルフレイルは身体の衰え（フレイル）と大きく関わっています。早めに気づき、対応することが大切です。

糖尿病

歯周病は以前から、糖尿病の合併症の一つといわれてきました。実際、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いという調査結果が、複数報告されています。

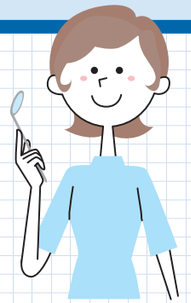
さらに、反対に歯周病になると糖尿病が悪化することや、歯周病を治療することにより、糖尿病も改善することがわかってきました。このように、歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼし合っています。

歯周病も糖尿病も生活習慣病の一つですから、互いに深い関係があって不思議ではありません。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病の予防や早期治療を行うことは、全身の健康にとても重要です。

生活習慣病を予防するためにも、少なくとも半年に一度は歯科医院で受診し、お口のケアを受けるようにしましょう。

知ろう！防ごう！歯周病！

ちゃんと知っておきたい
お口と歯の大敵とは？

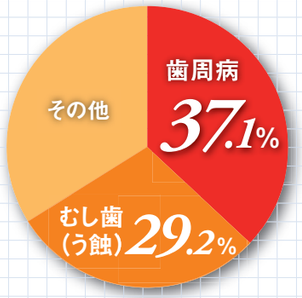


歯が抜ける一番の原因は、加齢ではなく歯周病

歯を失う原因のトップは、歯周病。世界で最も患者の多い病気としてギネスブックに認定されているほどです。そして二番目は、むし歯。どちらも、歯に付着したプラーク（歯垢）が主な要因です。加齢によって歯が抜けるのではなく、歯周病やむし歯によってお口の状態が悪くなり、歯を失ってしまう場合が多いのです。

歯周病は「サイレント・ディジーズ（静かな病気）」と呼ばれ、症状などの自覚が少なく、いつの間にか進行していることが多く見られます。歯を磨くとハグキから出血する、朝起きた時に口の中がネバネバする、ハグキが赤い、腫れているなどの症状があれば、歯周病の可能性があります。

歯を失う原因

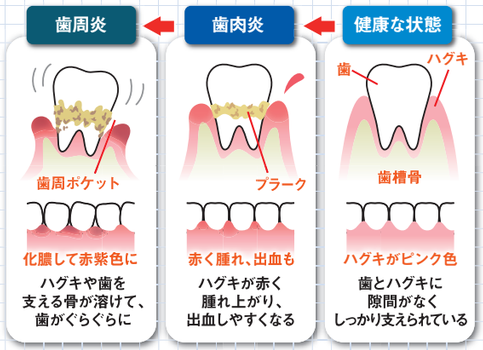


第2回永久歯の抜歯原因調査・公益財団法人8020推進財団（2018年11月）

毎日のケアと定期健診でお口と歯の健康を守る

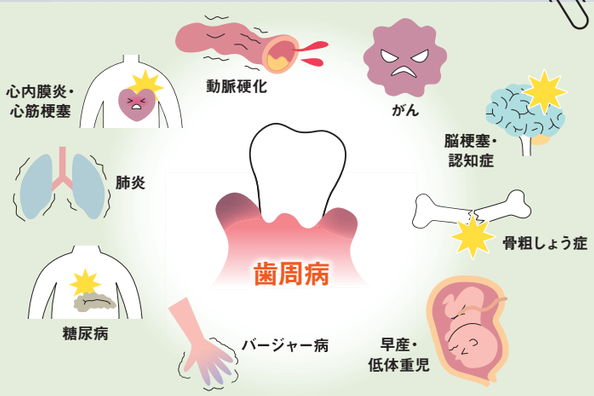
歯周病は、歯を支えるハグキや歯槽骨が壊れていく病気です。お口の中が不衛生になると、歯の周りに細菌によるプラーク（歯垢）が溜まり、ハグキが歯肉炎を起こします。この段階で、歯科医院でケアすれば、健康なお口に戻ることができます。

しかしそのまま放置すると、歯とハグキの間にできた歯周ポケットに菌が繁殖。歯槽骨を破壊していきます。これが歯周炎です。ここまでくると治療が難しくなります。そうなる前に、毎日のお口のケアと歯科医師による定期健診を心がけましょう。



全身に影響を与える歯周病

歯周病の細菌が血流にのって全身に運ばれることにより、糖尿病をはじめ、全身の病気に影響を与えます。歯周病を予防することは、体の病気を予防することにも繋がっているのです。



毎日のケア　歯科医師によるケア

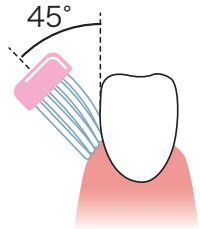
セルフケア+プロケアでお口年齢を若くしよう！

毎日のセルフケアと、歯科医師による定期的なプロフェッショナルケアで、
健康なお口と歯をいつまでも保ちましょう。

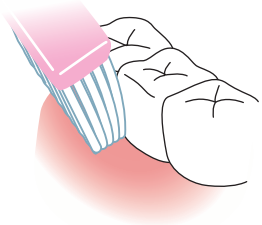
Point 1

歯周病予防のセルフケア

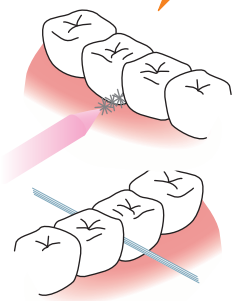
なにより、毎日のハミガキが大切!
ハグキが気になる方は、
やわらかめのハブラシで
やさしく磨きましょう。
ハブラシでは届きにくい歯と歯の間は、
歯間ブラシやデンタルフロスできれいに。



歯とハグキの間の歯周ポケットを
斜め45度ぐらいでやさしく磨きます



奥歯はブラシを斜めに入れ、
前後に小さく動かします



歯間が広い方は歯間ブラシ、
狭い方はデンタルフロスで

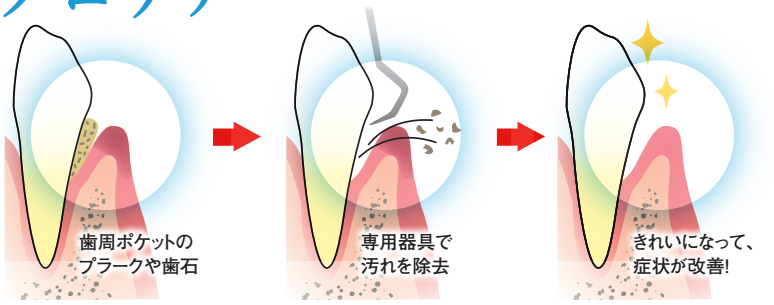
Point 2

むし歯予防のセルフケア

むし歯の予防には、
フッ素※入りハミガキを使うことが有効です。
フッ素には歯の結晶構造を丈夫にし、
再石灰化を促進して
歯を強くする効果があります。

※「フッ素」とは「フッ化物」のことです。

Point 3

歯科医師によるプロケア

歯周病もむし歯も、早期発見が大切。
かかりつけの歯科医師による
定期健診をぜひ受けてください。
セルフケアではとれない
プラーク（歯垢）や歯石を、
専用の器具できれいに除去してもらえます。