

# 歯の学校

みんなで  
学ぶ、  
歯と口の  
健康。

2019  
#69  
Autumn & Winter

## キラキラ弾ける笑顔のために 歯ぐきケアで 歯周病予防

いい歯トーク

魚住 りえさん

「歯周病を予防して、  
笑顔に自信をもち続けたいです」

かむかむ いきもの塾

ライオン

歯みがき いろ・は

歯とお口のきれいが続くライフスタイル  
その習慣、あり?なし?



日本歯科医師会 歯の学校 守ろう歯の健康! 「年に2回は、歯科医院でチェックを受けましょう。」



# プラス 7.5歳※

数字でみる歯のはなし

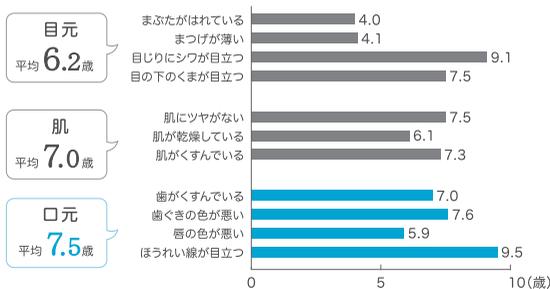
Do you know this number?

## 見た目年齢が+7.5歳!? あなたの口元は大丈夫？

歯やお口のケアを怠ってしまつと、実年齢より7歳以上も老けて見えてしまうことも！調査によれば、肌のおとろえの影響は+7.0歳、目元は+6.2歳に対して、口元は+7.5歳で、肌と同等かそれ以上に見た目を左右するパーツのようです。

見た目年齢で損してしまいます。さらに、歯ぐきのおとろえが気になるようなら歯周病の心配も。歯ぐきに炎症が起る歯周病は、成人の3分の2がかかっているのので、他人事ではありません。口元に自信がない、歯を見せて笑えないという人は、毎日のオーラルケアを見直してみませんか？歯とお口をしっかりお手入れして、年齢を重ねても自分らしく輝き続けていきましょう。

Q 顔の各パーツが、見た目年齢に何歳影響すると思いますか？※



「歯周病を予防して、

笑顔に自信をもち続けたいです」



歯科医師

ないという魚住りえさん。  
をお話いただきました。

**歯科医師**…仕事柄、歯や口の健康管理には気を配られているのでは？  
**魚住**…ナレーションのような話すお仕事と併せて、スピーチトレーナーをしておりまして、講習では参加された方々に表情筋のトレーニングをして

は緩和されるように思います(笑)。  
**歯科医師**…日頃の歯のケアはどうされていますか？  
**魚住**…電動ハブラシとデンタルフロスを使っています。最近気になりました奥歯の歯ぐき下がりが、歯科衛生士さ

起こしたり、早産や低体重児のリスクを高めたりするとも言われているんです。  
**魚住**…こわい病気なんですね。予防はどのようにすればいいのでしょうか？  
**歯科医師**…何より、歯周病菌の塊とも

フリーアナウンサー／スピーチ・ボイスデザイナー

魚住りえさん  
*Rie Uozumi*

仕事柄、歯や口元をきれいに保つ習慣や工夫が欠かせ  
「話す」のプロ」ならではのオーラルケアに対する思い

いただくんです。舌を出して上下左右に動かすとか、頬を膨らませたりへこませたりして口元の筋肉をほぐすとか。お手本をやってみせるので、みなさんに注目される口元や口まわりは、やはり気にしています。

んから歯みがきで力を入れ過ぎていると指導を受けたので、気をつけてみがかようになっています。  
**歯科医師**…歯のみがき方には人それぞれクセがあるし、ラクな方法に傾きがちです。適切な指導をしてくれる、信頼できる歯科医師や歯科衛生士と長く付き合うことは、自分の歯を守ることにつながりますよ。歯科医院には定期的に通っていますか？

いえる歯垢や歯石をしっかりと取り除くことが重要です。定期的に歯科医院などでプロフェッショナルケアを受ける、そして歯科医師や歯科衛生士の指導に基づいたセルフケアを継続することが大切です。  
**魚住**…今後年齢を重ねる間には、体調はもちろん、歯やお口の状態でも思いがけない変化があるかもしれないので、歯医者さんとは一生のお付き合いをして、ずっと健康で、笑顔に自信がもてる女性でありたいです。

**魚住**…はい。それに、できるだけ人と話す機会をもつようにもしています。メールやSNSはスタンプで「ありがとう」とか伝えられて便利ですが、それに頼ってしまうと話すために必要な機能がおとろえてしまうので、人と直接会ったり電話をしたりして「話す」ことを意識的に習慣にしています。

**魚住**…歯医者さんは大好きで(笑)。3カ月に1回、みがき残しのチェックと、歯石の除去やクリーニングをしてもらいます。それ以外にも、歯がしみるなど気になることがあると、すぐにかかりつけの歯医者さんに電話をかけて相談しています。ほかに、ホワイトニング、口腔外科など、目的に応じて各々の歯医者さんにお世話になっています。

**歯科医師**…食べる、話すなどで口を動かすことはとても重要で、実は健康を維持するには、口が大切な役割を果たしているんです。近年は、滑舌が悪くなったり食べこぼしが増えたりしたら、口のおとろえ、さらには全身の健康状態に注意が必要だと言われ始めています。また、話すときや笑うときに歯を見せたくないからと引っ込み思案になって、人との関わりが減れば、認知症のリスクも高まると言われています。  
**魚住**…つまり、口が健康維持のカギということでしょうか？

**歯科医師**…歯科医師もそれぞれ得意分野がありますからね。それでは、歯周病についても詳しいのでしょうか？  
**魚住**…いえ、歯ぐきから血が出るぐらいのイメージしかありませんね…。  
**歯科医師**…歯周病というのは、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢(プラーク)の中で歯周病菌が増殖して、歯ぐきに炎症を起こす細菌感染症です。進行すると、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されて歯がぐらついたり、最悪の場合は歯を失うこともあるんです。しかも、歯周病菌やそれが出す毒素は、糖尿病を悪化させたり、心疾患を引き



**魚住**…確かに、頬のたるみなども多少

フリーアナウンサー／スピーチ・ボイスデザイナー  
魚住りえさん

1995年、慶應義塾大学卒業後、日本テレビに入社し多くの番組を担当。2004年にフリーに転身後は、各局のテレビ・ラジオ番組やCMナレーションなどを担当。近年はおよそ30年にわたるアナウンスメント技術を活かし、「話し方」を磨くための指導を行うなど活躍の場を広げる。『たった1日で声まで良くなる話し方の教科書』(東洋経済新報社)など著書多数。

歯科医師  
小山 茂幸 日本歯科医師会 常務理事



**健康な歯と歯ぐき**

歯周病菌によって歯周組織が壊されていく病気の総称が歯周病です

炎症がどこまで及んだかによって呼び方が変わります

歯周組織

**歯周病の呼び名編**

歯周病 歯肉炎 歯槽膿漏……なにが違うの？

**歯肉炎・歯周炎**

炎症が歯肉(歯ぐき)だけなら歯肉炎

歯根膜や歯槽骨まで達する歯周炎です

歯周炎の中でもひどくなると膿をもち歯がグラグラした状態は歯槽膿漏とも言われています

歯を失うことに放っておくと最悪の場合……

歯周病菌やそれが作る毒素は命に関わる病気を引き起こすという研究報告もあるんです

脳疾患  
心疾患  
呼吸器疾患  
早産・低体重児出産  
糖尿病

歯周病は痛みなどの自覚症状がないまま進行するので「沈黙の病気」なんて呼ばれています

だから気づいたときには重症化していることも！

キャーッ コワイ

歯科医院ではプローブという器具を使って歯ぐきの健康状態をチェックします

歯と歯ぐきのすき間の深さをチェック!

つまり健康に楽しく日々を過ごすためにも早期発見・治療することが大切なんです!

セルフケアでは落としにくい歯垢(プラーク)や歯石は歯周病菌の巣窟なので私たちがしっかりとクリーニングします

自分では気づきにくい歯周病のサインを見逃さないように年に2回はプロのチェックとクリーニングを受けに来てください!

健康な歯と歯ぐきを保ちましょう!

フロの指導のもとデンタルフロスなどのアイテムも活用して自分にあったセルフケアで歯周病を予防しましょう!

疑問を解決!

なぜ? なに?

歯医者さん

どんな器具を使っているのかな?

口の中の何を診ているのかな?

歯とお口のことについて知っているようで知らないことがありますよね。ちょっと気がかりなことや今悩んでいることなど歯医者さんに相談したらきっとスッキリ解決するはず! 歯科医師さんと歯科衛生士さんがみんなの「なぜ?なに?」にお答えします。

(公財)ライオン歯科衛生研究所 歯科衛生士 羽野 麻未

日本歯科医師会 広報委員会委員 歯科医師 石原 宗和

本当です! 一言で歯ぎしりと言ってもタイプがあって

上下の歯をギシギシこすりあわせるグラインディング

歯をカチカチと小刻みにあわせるカチカチ タッピング

中でも気をつけたい クレンチングはほほ音はしませんがとても強い力で食いしはるんです

グググッ! ギンギン!

**あごの疲れは歯ぎしりの可能性がとってもホント?**

寝てるとき、音はしてないはず……

歯ぎしり編

また口中無意識にする食しほりや長い時間上下の歯が触れているクセにも要注意!

通常なら1日の接触時間はたった20分程度なんです

就寝時の歯ぎしりはふだんの食事より約10倍も強い力なので頭痛や顎関節症をひきおこします

緊張型頭痛 顎関節症

さらに歯がすり減ったり欠けたりすると細菌が入り込みやすくむし歯になったり

歯周組織に長時間負荷がかかることで歯周病を悪化させる一因にも!

むし歯 歯周病

マウスピースで歯や詰め物を保護するなどクセや症状を改善するアトバイスや治療をおこないます

家族に指摘されたり自覚症状がある人起きたときに歯やあごなどに違和感がある人は歯科医師に相談してください

歯ぎしりの原因は人それぞれで……

ストレスや性格 遺伝 喫煙や飲酒 服薬の影響

脳神経系の疾患 睡眠障害などがあげられます

# ライオン

いきものたちの歯は、その形状や数、大きさなど、種によってさまざまです。自然界のいきものたちにとって歯は、失って食べられなくなることが命にかかわる、本当に大切なもの。だから、人間のように歯みがきなどのケアをしなくても、健康を維持するユニークな仕組みや習性を備えていることが多々あります。今回は、「百獣の王」として知られる肉食動物、ライオンの歯に注目します！



### ★基本DATA★

食肉目ネコ科  
体長：1.6～2.5m  
尾長：0.8～1.0m  
体重：150～260kg  
食性：肉食性  
寿命：野生で10～15年  
飼育下で26年という記録も。

### ★ライオンの食事★

肉食性で、インパラなどのレイヨウ類やシマウマ、ヌーといった大型哺乳類、ウサギやげっ歯類などの小動物を捕食。飼育下では、馬肉・鶏頭・鶏がらなど。

## 舌の表面はザラザラで “おろし金”みたい！

ネコ好きの人なら、その舌がザラザラしているのはご存知の通り。同じネコ科のライオンの舌も、凹凸が並びザラザラしていて、その感触は“おろし金”のようだとか。これが食事をするとき、獲物の骨に残った肉をそぎ落とすのに役立つのです。また、毛づくろいするとき、ゴミや抜け毛を取り除くブラシのような役割も果たします。



仲間の体をペロペロ舐めあって毛づくろいする姿は、猛獣ながらかわいいよね



## あごの関節は 上下方向にしか動かない！

一度かみついた獲物を逃さないようにするため、ライオンのあごの関節は上下方向にしか動きません。食べるときは咀嚼せず、肉をかみちぎって丸のみします！私たち人間や草食動物のように、食べ物を臼歯ですり潰す必要がないので、左右方向に動かなくても不便ではないのです。



みんなは食べ物を丸のみしないで、しっかりよくかんで食べようね！



小学生も頑張っているね！



## 「第76回 全国小学生歯みがき大会」 今年も6月1日(土)～10日(月)に開催されました！

日本およびアジア6カ国・地域から、約24万人の小学生が参加！

生涯健康な歯と口を保つために、子どものうちから必要な意識と適切な歯みがき習慣を身につけてほしい。そんな願いから始まった「全国小学生歯みがき大会」。今年も国内約4,200校とアジア地域の小学校から参加された大勢の小学生のみなさんが、クイズや実習を通してセルフケアの大切さや方法を楽しく学びました。この歯科保健活動は、今後も内容をさらに充実しながら継続していきます。

歯みがき大会

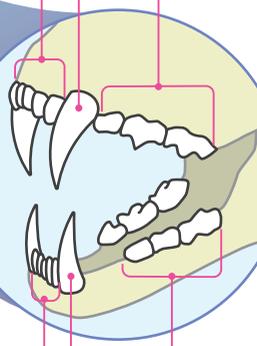


捕らえた獲物の骨までバリバリ食べられちゃう歯なんだね

## 成獣の歯は合計30本！ 1歳になる前に永久歯へ

ライオンは、生後間もなく歯が生えはじめ、生後3カ月頃には早くも肉を食べるように！そして8カ月頃には、計30本の立派な永久歯が生え揃います。よく発達した犬歯は、獲物を捕まえ、引きちぎるための歯です。奥歯の臼歯も大きく先の尖った形状で「裂肉歯(れつにくし)」と呼ばれます。その名の通り、硬い肉をかみ切ったり、骨をかみ砕いたりするのに適しています。ライオンが、口を横にしてエサや獲物にかぶりつくのは、裂肉歯を使っているからなのですね。野生下では、裂肉歯を失うと餓死することもあるそうです。

せっし けんし きゅうし  
切歯 犬歯 臼歯(裂肉歯)



切歯 犬歯 臼歯



よ坊さん

「予防しよう！」が口ぐせ。歯と口の健康の大切さをみんなに伝えています。

# 学ぶ

国内初&国内唯一の  
公的医学博物館  
日本歯科大学 新潟生命歯学部  
「医の博物館」



15世紀から現代にいたる歯学・医学・薬学に関する史料約5,000点を収蔵・展示。杉田玄白の『解体新書』をはじめとした古医書や医療風俗を描いた浮世絵のオリジナル作品のほか、医療器械器具、葉看板、印籠など、ここでしか見られない貴重なものが数多くあり、医療・医学の足跡を楽しんで学べます。

- 新潟県新潟市中央区浜浦町1-8 日本歯科大学新潟生命歯学部内8号館2階
- 025-267-1500 10時～16時
- 土・日・祝祭日、大学創立記念日(6月1日)、8月12日～16日、12月29日～1月4日
- JR上越新幹線ほか「新潟」駅またはJR越後線「関屋」駅
- http://www2.ndu.ac.jp/museum/



16世紀にイタリアで発刊された医学書や「解体新書」などは複製版ではなく当時のオリジナル。医療器具や浮世絵なども本物だ。

本物を間近で見られるってスゴイ!

## 憩う 子どもから大人まで楽しめる 体験型施設 「いくとぴあ食花」

食と花がテーマの複合施設。広大な敷地の中に、季節の花が咲き競う「キラキラガーデン」や地産地消の料理が楽しめる「キラキラレストラン」のほか、「食育・花育センター」「こども創造センター」「動物ふれあいセンター」など多彩な施設が勢揃い。音楽やアートに親しむ講座や手作り体験などの各種イベントも人気です。



- 新潟県新潟市中央区清五郎336
- 025-282-4181 (食育・花育センター代表)
- 9時～17時※施設により異なる 不定休
- JR上越新幹線ほか「新潟」駅
- http://www.ikutopia.com/

## 買う 越後名物「笹だんご」を見て作って食べて大満足! 田中屋本店「みなと工房」



風味豊かな「笹だんご」を自分の手で作れる「笹だんご講座(1人2,200円/税込)」が大人気。生地作りや笹巻きなどを体験できます。完成品はもちろん、お持ち帰りOK! 完全予約制なので、まずはお電話を。また、店頭で売られている和のテイストを取り入れた手作りソフトクリームも、ぜひご賞味あれ!

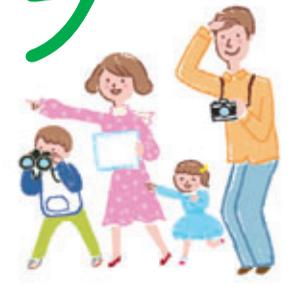
- 新潟県新潟市中央区柳島町1-2-3 025-225-8822 9時～18時 無休(元日を除く)
- JR上越新幹線ほか「新潟」駅 https://www.dangoya.com/koubou/



知的好奇心をくすぐる!  
新潟県 新潟市編

# 出かけよう! 歯っ見トリップ

全国各地の「歯にまつわるスポット」をご紹介します!  
地元で人気のグルメやアミューズメントも楽しむ、あなただけの「歯っ見トリップ」に出かけませんか?



## 訪ねる 歯神社の名で信仰を集める 「白井神社」



古くから「歯神社」として親しまれる神社。御祭神は天之手力男命(あめのたぢからのおみこと)で、その使者であるナマズを食べないという願掛けをすると、歯痛が治ると庶民の信仰を集めてきました。伝承に基づき、絵馬や御朱印にナマズが用いられているのも個性的です。

- 兵庫県尼崎市東園田町4-53-1
- 06-6491-8649
- 阪急神戸本線「園田」駅

ナマズの絵馬で歯の健康を祈願!  
兵庫県 尼崎市編



眺め♪開放感♪サイコ〜!!

## 遊ぶ 迫力ある飛行機の離着陸に大興奮! 「伊丹スカイパーク」



大阪国際空港(伊丹空港)に隣接する人気スポット。轟音を響かせながら目の前で離着陸する飛行機の迫力には、圧倒されるばかり! 巨大立体迷路やローラーすべり台などがある遊具広場や、夜になると美しく青色に光り輝くロマンチックな園路などがあり、一日中楽しめます。

- 兵庫県伊丹市森本7-1-1 072-772-3447
- 9時～21時 ※4月～10月の土日祝は7時～ 無休
- JR福知山線「伊丹」駅 阪急伊丹線「伊丹」駅
- http://www.city.itami.lg.jp/skypark/

## 食べる 搾りたて地ビールと独創的な料理に舌鼓! 「白雪ブルワリーレストラン長寿蔵」



築200年超の酒造を活用したブルワリー併設のお店。落ち着いたモダンな店内で、丁寧に醸造された搾りたての地ビールと上質な料理が楽しめます。お酒との相性を考えて作られたオリジナル料理やベルギー風料理はいずれも美味。贅沢なひとときが過ごせます。

- 兵庫県伊丹市中央3-4-15 072-773-1111
- 11時半～22時半
- ※フードL.O.21時半、ドリンクL.O.22時(ランチは11時半～14時)
- 第2火(GW期間、7月、8月、12月は営業)、12月31日、1月1日
- JR福知山線「伊丹」駅 阪急伊丹線「伊丹」駅
- http://choujugura.com/restaurant/

## 見る 無料で楽しめる酒蔵見学ツアーを体験 「今代司酒造」



1767年創業の老舗で酒蔵見学はいかが? 歴史を感じさせる蔵内を、スタッフが丁寧に案内してくれます。見学の後は、今代司が誇るお酒をテイストング。ノンアルコールの甘酒もあり、一本一本に込めた思いや特徴を説明してもらえます。お気に入りを見つけたら、昨年リノベーションされたばかりの直売店で、即買ひも!

- 新潟県新潟市中央区鏡が岡1-1 025-245-0325
- 9時～17時※見学は7名以下予約不要。9時から1時間おきに8回
- 無休(12月31日～1月3日を除く)
- JR上越新幹線ほか「新潟」駅
- http://imayotsukasa.co.jp/brewery/

# 歯みがきいろは

## 歯とお口のきれいが続くライフスタイル その習慣、あり？なし？

毎日のちょっとした習慣は、歯とお口への影響も大きいもの。そこで、40代女性の「キラキラさん」と「シヨンボリさん」の日常を徹底比較！あなたのライフスタイルは、歯とお口をきれいに、健康に、保てていますか？

いつもの習慣やクセが  
歯とお口の健康に影響

普段何気なくしていることや知らぬ間に身についたクセが、健康や美容に悪影響を及ぼすケースは多いもの。例えば、表情のクセによってシワができた、体に負担がかかる姿勢を続けると肩こりや腰痛を招いたりといった具合です。

歯とお口も例外ではありません。口臭が気になる、歯がしみる、歯ぐき下がってきた、食べ物が歯と歯の間に詰まりやすいなどの症状に思い当たるようなら、日頃の習慣に問題があるのかも…？  
特に「歯周病」は、生活習慣に起因しやすいので、注意が必要です。

変化を感じたときこそ  
毎日の習慣の変えどき

歯ぐきと歯周組織に炎症が起きる歯周病は、痛みなどの自覚症状がないまま進行し、最悪の場合には歯を失うこともあるこわい病気。30代から増え始め、45歳以上では7割以上の人がかかっていると言われます。

予防には「早期発見」と「適切なケア習慣」が必須。歯科医院などで定期的にチェックを受けるとともに、自分のみがグセや歯並びを理

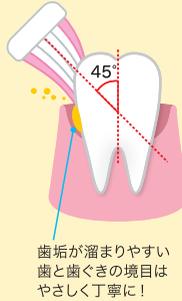
解し、口腔環境に応じたオーラルケアで歯垢(プラーク)をしっかりと取り除きましょう。

また、歯ぐきの主成分はコラーゲンで、お肌と同様、年齢などによっておとろえがちです。年齢に応じてスキンケアを変えるように、歯ぐきの状態が今までは違っていたと感じたら、ハミガキ剤やケアの方法を見直してみませんか？

口元がきれいで笑顔に自信があれば、気持ちも明るくなれそう。人生を豊かに楽しむためにも、歯とお口の健康を保ち続けましょう。

### 歯垢を除去して息ピカピカ！ 毎日のケアで自信をつけよう♪

歯垢は口臭の原因にもなるので、しっかり取り除く歯みがき習慣が必要です。みがき残しをしやすい「奥歯の奥」や「歯と歯の間」、「歯と歯ぐきの境目」などを意識して丁寧にブラッシングしましょう。特に、目に見えない歯と歯ぐきの境目は、ハブラシの毛先を45度の角度であって、前後5ミリ幅程度に細かく動かしながら、軽い力でみがくのがコツです。



### お友だち付き合いは？

SNSもいいけど、やっぱり友だちと会ってのトークは楽しい&ストレス発散！

VS



最近ちょっと口元のおとろえや口臭が気になって、人前で自信をもって笑えない…。



### 毎日の食事は？

忙しいと、ついつい「ながら食い」と「早食い」になってしまう…。

栄養バランスを考えた献立を選び、よくかんで食べるよう心掛けています！

VS



何かと億劫で自分のことは手を抜きがち。口元や笑顔に自信がない  
シヨンボリさん



毎日楽しく過ごして美しく年を重ねる、体も心もお口も快調！  
キラキラさん

「よくかむ」と唾液量が増え、口内を清潔に保てる効果が！

唾液には消化を助ける働きのほか、口内の細菌が増えないようにする抗菌作用もあります。よくかんで食べると唾液の分泌量が増え、むし歯や歯周病、口臭などの予防につながります。よくかむことは、老化防止や脳の活性化にも効果が期待できるですよ！

### 寝る前のひとときは？

丁寧なスキンケアとしっかりオーラルケアで心もゆったりスイッチ・オフ

VS

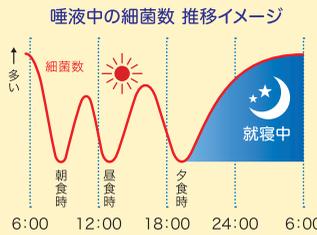


ワインを飲みながらテレビを観て、いつの間にか寝落ち…。



### 歯とお口のトラブル防止は ナイトケアがカギに！

就寝中は、抗菌作用のある唾液の分泌量が減って、むし歯や歯周病にかかるリスクが高まります。だから、寝る前のオーラルケアはとっても大切。デンタルフロスやデンタルタフト、歯間用ブラシなどを活用して、しっかり歯垢を取り除きましょう。さらにデンタルリンスを使えば口内はスッキリ！



### お肌や体のお手入れは？

シャンプーやハミガキ剤は家族と共有で、ずっと定番を愛用。自分専用を買い分けたり何かを新しくするのって億劫…。

VS



肌も髪も、年齢とともに悩みや気になることが変わってきたので、値段がアップしても今の自分に必要なアイテムにチェンジ！



### 日々の健康管理は？

健康診断はすっかりご無沙汰。病院も歯科医院も、具合が悪くなったら行くけど…。

VS



体調の変化を見逃さないように、病院や歯科医院で定期的に健診！



### こんな歯ぐきの症状は要注意！



自分の歯ぐきのことは、意識しないと見落としがち。この機会に鏡でしっかりチェックしてみてください。日頃の習慣やオーラルケアを見直すチャンスかもしれません。

私のお口大丈夫かな？



# 自覚症状が乏しい歯周病。 早期発見と適切なケア習慣で しっかり予防しましょう。



日本歯科医師会 副会長  
歯科医師

柳川 忠廣

## 成人の3人に2人が 罹患している「歯周病」

歯周病は、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖し、歯ぐきや歯槽骨などの歯周組織に炎症を起こす病気です。炎症が歯ぐきだけにとどまるような軽度のうちは自覚症状が乏しく、知らぬ間に進行してしまいがちです。やがて重症化して歯ぐきの腫れや痛み、出血といった症状が出て、はじめて気づく方は少なくありません。

## 歯を残せる人が増加し、 口腔ケアがさらに重要に

歯周病の原因菌は、歯周組織を壊すだけではありません。糖尿病や心疾患といった全身疾患、あるいは早産や低体重児出産のリスクを高めるとも言われています。

また、成人が歯を失う一番の原因は歯周病です。近年は、オーラルケアに対する意識の高まりや歯科医療技術の進歩に伴って、年齢を重ね

ても歯を喪失することが少なくありません。

一方で、歯が残存すれば、そのぶん歯周病になる可能性が付きまといまいます。高齢になっても健やかな歯でいるためには、罹患者が増え始める30〜40代以前から、歯周病予防に取り組むことが望ましいでしょう。

## 最低でも年に2回は 歯科医院でチェックを

最近では、口臭や歯と歯の間に食べ物挟まることを気にして、歯科医院などを受診する方が増えていきます。対人意識や審美的な理由から歯や口の健康に関心をもつのは大変良い傾向で、それが歯周病の早期発見にもつながるはずです。

歯科医院などでは、歯周病の進行度合いの確認と歯垢や歯石の除去、そして一人ひとりの歯と歯ぐきの状態に合ったセルフケアの方法を指導しています。年2回は歯科医院などでチェックを受け、プロのアドバイスに基づくセルフケアを継続して、歯周病を予防しましょう。