

11月8日はいい歯の日



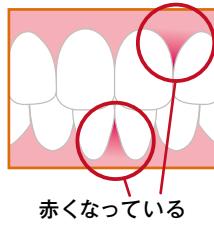
正しいお口のケアで 健やかに、美しく

歯とお口の健康を保ち自分のお口の状態を知るために、定期的な歯科受診が欠かせません。特に歯周病は自覚しづらく、早期の発見と自分に合った毎日のセルフケアが鍵となります。健康で生き生きとした未来のために実践したいケアや今すぐできるトレーニングを紹介します。

歯周病は早期発見が大事 気になる項目があったら注意しよう!

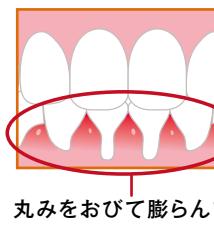
まずは鏡で歯ぐきの状態をチェック

チェック 1 歯ぐきの「色」を見る



健康な歯ぐきは、うすいピンク色をしています。左図のように、歯ぐきが赤くなっている場合は、歯肉炎の症状かもしれません。

チェック 2 歯ぐきの「かたち」を見る



健康な歯ぐきは、きゅっと引き締まって三角の形をしています。左図の部分のように、歯ぐきが丸みをおびて膨らんでいる場合は歯肉炎の症状かもしれません。

やってみよう!歯周病セルフチェック!

- 歯をみがいた後、出血が認められることがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯ぐきがやせてきたと感じる
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわるとグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

✓ 0個

今後も丁寧な歯みがきを中心とし、年2回以上は歯科医院などでチェック＆ケアを受けましょう!

✓ 1~2個

歯周病の可能性あります。まずはセルフケアの見直し&歯科医院などで早めに相談を!

✓ 3~5個

歯周病が進行している恐れあり。早めに歯科医院で受診を!

出典:公財 8020推進財団の資料をもとに一部改変

上記の項目で当てはまる状態や習慣があれば歯科医院へ

「全国の歯医者さん検索」でお近くの歯科医院を探しましょう。このチェックリストを切り取って持って行くとスムーズです。

お近くの歯医者さんは
こちらから

全国の歯医者さん検索

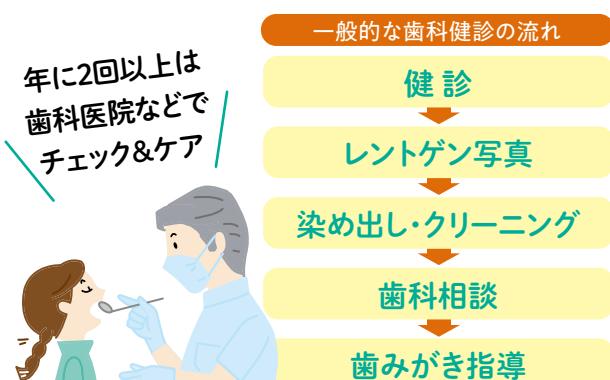
検索

<https://www.jda.or.jp/search/>

定期的な歯科受診で

口腔内をケアし全身の健康にも良い影響を!

プロにケアしてもらう!



※歯科医院によって、また口腔内の状態によって健診内容は異なります。

歯の痛みや出血など、トラブルが起きてから歯科医院に行くという人は多いでしょう。しかし、症状が出てから受診では、重症化していることもあります。そのため、「年に2回以上」を定期的に受診してもらいます。そのうえ、歯を守るだけではなく、全身の健康維持にも役立ちます。さらに、歯科健診でも役立ちます。歯科健診で自覚症状を把握し、自分に合った対応をアドバイスしてもらうこともとても重要です。

毎日の顔筋トレで唾液を増やして

歯とお口を清潔に保ち表情も豊かに

歯みがきに加えて
自分でケアする!

間々田 佳子さんの顔筋トレーニング

<口角舌筋ストレッチ>



顔には表情筋と呼ばれる多くの筋肉があります。これらを鍛える「顔筋トレーニング」は、シワやたるみの改善や魅力的な表情が期待できるだけではなく、舌や口の周りの筋肉を動かすことできることで唾液の分泌が促され、お口の健康にもつながります。また、お口の周りの筋肉を動かすことことで唾液の分泌が促され、お口の健康にもつながります。

教えてくれたのは 表情筋研究家・コアフェイストレーニング考案者 間々田 佳子さん

まだ、よこ／顔ヨガ講師を経て、表情筋研究家に自身のたるみ・老け顔を改善した経験をふまえた顔の筋トレが話題に。顔の筋肉・表情・印象に関連するアドバイザー。

間々田 佳子さんの歯とお口の健康維持につながる
「顔筋トレーニング」をもっと詳しく紹介しています!

歯ぐき＆口腔ケアに役立つ情報が満載のWEBマガジン「歯の学校」をチェック!

<https://www.jda.or.jp/hanogakko/index.html>

歯の学校

検索



守ろう歯の健康! 年に2回以上は、歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。

日本歯科医師会

検索

<https://www.jda.or.jp>日本歯科医師会
おいしく食べて健康長寿