

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は、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。

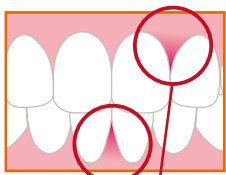
プロにケアしてもらう!

## 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

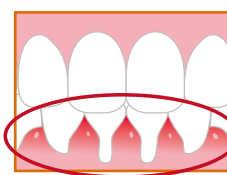
## チェック 1 歯ぐきの「色」を見る



赤くなっている

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



丸みをおびて膨らんでいる

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が心がけ、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

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

検索



## 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!

年に2回以上は  
歯科医院などで  
チェック&ケア

一般的な歯科健診の流れ

健診

レントゲン写真

染め出し・クリーニング

歯科相談

歯みがき指導

※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、症状が出てからの受診では、重症化していることも多いのです。また、歯周病は、自覚しづらく進行すると歯が抜け落ちるだけでなく、全身の健康にも影響を及ぼします。そのため、お口の中に自覚症状がなくても「年に2回以上」を目安に歯科医院でチェックを受けるのがおすすめです。定期的な歯科受診は、歯を守るだけでなく、全身の健康維持にも役立ちます。さらに、歯科健診でお口の状態を把握し、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〉

1  
舌を出して  
上下の歯で  
軽く挟む。2  
大頬骨筋と口角挙筋を  
意識しながら、左右の  
口角を縦に引き上げて  
5~10秒キープ。

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なく、舌や口の周りの筋肉を動かす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。

唾液は、食べもののカスを洗い流す洗浄作用が大きく、口腔内を中和する働きのある消化酵素など多くの物質が含まれており、むし歯を防ぐことにも役立っています。

WEBマガジン「歯の学校」では、右で紹介したトレーニングのほかにもすぐに実践できるメニューをご紹介します。表情筋研究家の間々田佳子さんに教わった「顔筋トレーニング」で、健やかなお口と素敵な笑顔を目指しませんか。

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

まだまだよしこ／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&amp;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