

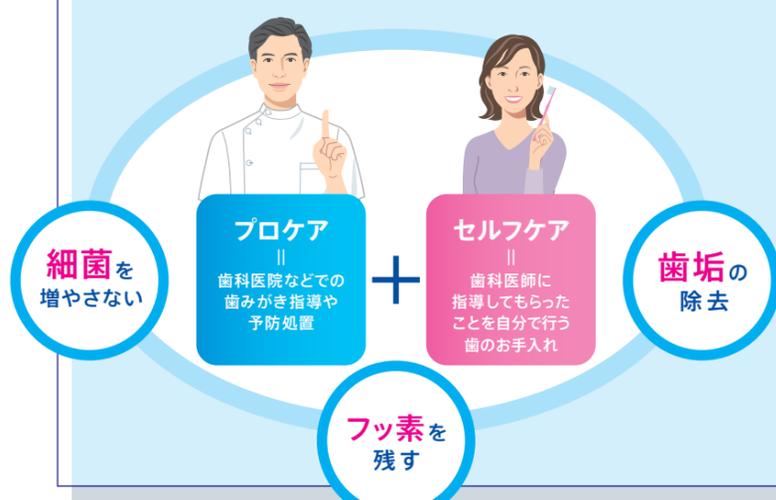
これでOK?

歯科医院へ行くのは、症状がある時だけでOK?

年に2回は 歯科医院での健診を

歯科医院での「プロケア」、きちんと受けていますか？ 歯科医院での定期的なチェック、自分では落とせない歯垢や歯石の除去、フッ素塗布などの予防処置、セルフケアの指導などを受けることは、歯と口の健康を守るために欠かせません。症状がなくても年2回以上は「プロケア」を受けること。そして、その指導に基づく毎日の「セルフケア」を組み合わせて、適切な予防歯科を実践しましょう。

予防歯科 3つのポイント



これでOK?

自分の歯みがきに自信があればOK?

自分の歯みがきに過信は禁物 半数以上にむし歯あり

「自分の歯みがきに自信がある」と回答した人のうち、なんと半数以上にむし歯があったというデータがあります。

むし歯の原因は、歯の表面に付着した細菌のかたまり「歯垢(プラーク)」。歯垢は粘着性が強く、うがいだけでは落とせません。また、「歯と歯の間」「奥歯の奥」などハブラシが届きにくい箇所は、特に歯垢が残りやすいので注意が必要です。



正しい知識をぐ存じですか?

一歩進んだ

予防歯科

むし歯や歯周病になってから治療を受けるのではなく、それ以前の「予防」を大切に「予防歯科」という考え方が定着してきています。その重要性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。

これでOK?

ハブラシだけを使ったケアでOK?

10αのアイテムで 歯垢をしっかりと除去

歯垢を除去するために、ハブラシ10αのアイテムの活用を。例えば、ハブラシと共に「デンタルフロス」を使うと、ハブラシのみの場合と比べて歯間の歯垢除去率が約30%アップするというデータ^(※)もあります。歯並びが悪い箇所は「ワンタフトブラシ」、すき間の広い部分は「歯間ブラシ」など、自分の状態に合った追加アイテムを使い分けましょう。^(※)日本歯周病誌(1975年)



これでOK?

眠る前のケアも、ハミガキだけでOK?

夜はデンタルリンスも使って特に念入りに

毎日のケアで使うハミガキは、フッ素(フッ化物)配合のものを選ぶと、むし歯の発生と進行を防ぐ効果が期待できます。

ただし、就寝中は唾液の分泌が少ないため、特に細菌が増殖しやすい時間帯。寝る前は、丁寧なブラッシングに加え、口のすみずみまで殺菌成分が行きわたるデンタルリンスの使用を習慣づけましょう。

