

# 11月8日は「いい歯の日」

**Q** 歯周病のサインや症状、よく分かりません。

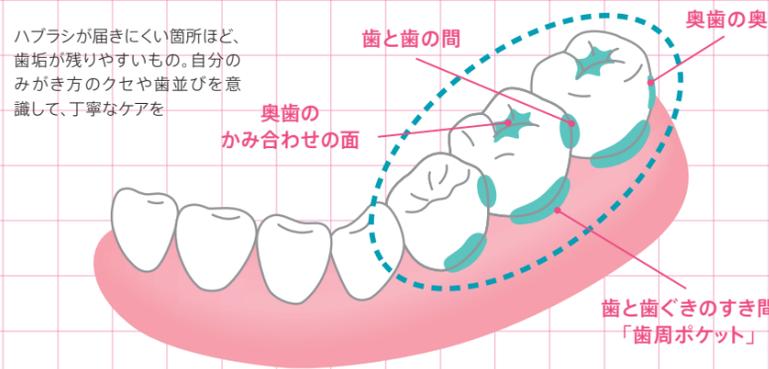
**A** 歯周病予防の第一歩は歯ぐきのチェックから



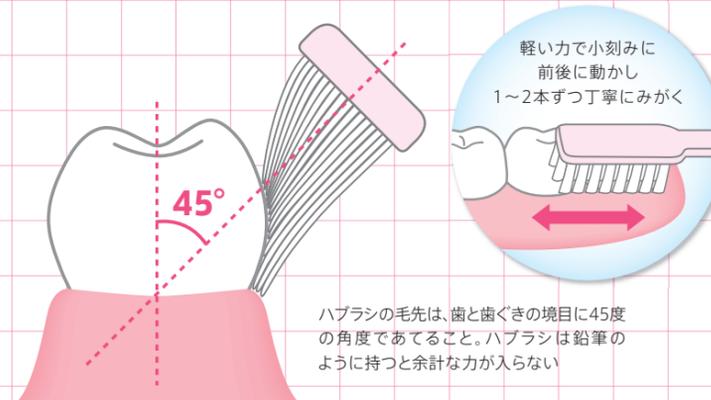
**Q** 毎日の歯みがきで気をつけるポイントは？

**A** 歯周ポケットの汚れを除去することです

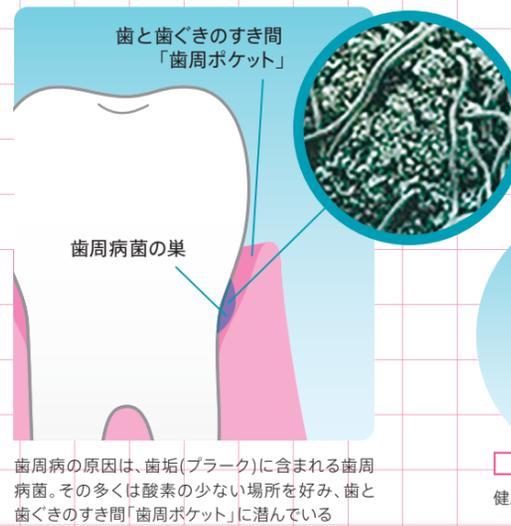
## 歯垢が残りやすい箇所



## 歯周ポケットケアのコツ



## 歯周病は「歯周ポケット」から



## 今すぐ鏡でチェックしよう！



## 30代以降は「歯周病」のリスクが急増！

# 歯ぐきのケア、できていますか？

歯ぐきやその周辺組織の病気「歯周病」は、いまや“国民病”といわれるほど多くの人がかかっている身近な疾患です。今日は、歯と口の健康を考える「いい歯の日」。歯周病のサイン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。

**Q** 毎日のセルフケアを頑張っていれば大丈夫？

**A** 歯科医院での定期的なプロケアも不可欠です

歯周病の対策には、毎日の「セルフケア」と、年2回以上の「プロケア」を組み合わせることが重要です。歯科医院では、自分では落とせない歯垢や歯石の除去、予防処置などのほか、個々の状態にあったセルフケアの指導も受けられます。特に30代以降は、重度の歯周病にかかる人が急増します。手遅れになる前に、あなたも適切な歯周病ケアを始めましょう。

## 30代以降はより一層の注意を！

