



# 11月8日は『いい歯の日』



人生100年時代を迎え、誰もがいつまでも元気で健康的に暮らすためには、「歯と口の健康」が非常に重要な役割を果たします。全身の健康状態を維持するためには、口腔内の健康状態を維持、改善する必要があります。いい歯の日に、歯の健康、口腔ケアを見直すきっかけにしましょう。

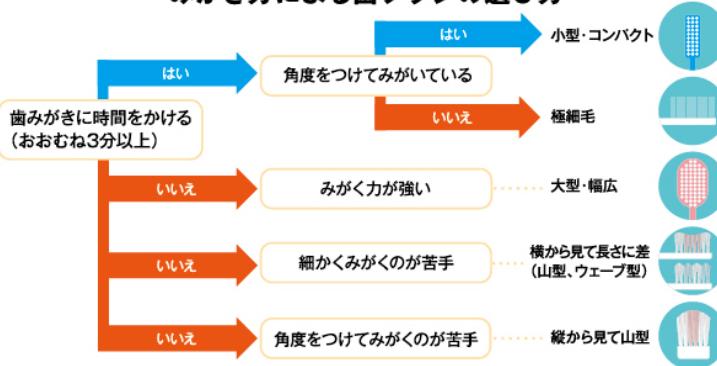
## 毎日の口腔ケアを大切に！歯ブラシ選びのポイント

歯みがきは口の中を健康に保つカギを握っています。自分の歯みがきのスタイルに合わせて、楽しく効果的に歯みがきを続けられる歯ブラシを選ぶことが理想的です。しかし、お店には色々な歯ブラシがあり、どれを選んだらいいのか迷ったことはありませんか？

### 【歯ブラシに求める2つの役割】

- ①歯に付着した歯垢を短時間で効率的に落とす
  - ②歯の溝や歯と歯の間など、口の中の狭い所までしっかりと毛先が届き、隅々まで磨ける
- しかし、この二つの役割を1本の歯ブラシで十分に果たすのは難しく、この2つ役割をどのようにバランスを取るかが重要となってきます。

### みがき方による歯ブラシの選び方



歯みがきは、歯ブラシをペンを持つよう

に軽く握り、毛先を歯面にあわせて少し

角度をつけて小刻みに丁寧に時間をかけて

ブラッシングするのが理想的とされています。

しかし、すべての人が理想的な歯みがきを毎日続けられるわけではありません。

ひとり一人の歯みがきにかける時間やみ

がき方といった、生活スタイルや癖に

合った歯ブラシを選んでみましょう。

## 歯医者さんに行きましょう！

- ✓ むし歯のチェック
- ✓ 歯ぐきのチェック
- 歯周ポケットの深さなど
- ✓ ブラッシング指導
- 歯並びや歯磨きのくせなどから、自分に合った磨き方を教わりましょう
- ✓ 歯垢、歯石の除去
- ✓ 歯科相談
- 頸の痛みや噛むこと、飲み込むことについても相談できます
- ✓ 口の中の粘膜や病気のチェック
- 口内炎の原因や口腔がんなどの病気のチェック

定期的に歯科検診を受けましょう



放っておいてはいけない症状

- 歯がズキズキする
- 歯が動く、ぐらぐらする
- 歯がしみる
- 噫むと痛い、歯が浮く
- 歯ぐきが腫れた、血が出る 膿（うみ）が出る
- 詰め物・かぶせ物が取れた、飲み込んだ
- 口臭が気になる
- 歯が欠けた、折れた、抜けた
- 口が開きにくい、頸を動かすと音がする



など