

### 良い笑顔は 良い歯から 月は 歯と口腔の 健康づくり です

ります。

さまざまな病気のリスクにな

の健康にも深く関わっていま めに大切な役割があり、 健やかで幸せに生きていくた み込む、話す」など私たちが 腔の健康づくり月間」 にちなんで、 歯と口には、「食べる、 月 8 日 11 月 は いい歯の日 「歯と口 です。 全身 飲

て振り返ってみましょう。 「いい歯の日」 お 口の健康づくりについ をきっか

歯周病菌によってつくられ スリンの働きを低下させる。 た炎症物質が血液中のイン

## 毛細血管への影響

心疾患のリスクを高める。 を進行させ脳梗塞や虚血性 歯周病菌により、動脈硬化

## ・栄養摂取への影響

食事が変化し栄養不足や消 歯の喪失により、うまく噛め 化不良を招く可能性がある。 ないなど歯に問題があると、

## 成長発育への影響

達に影響を及ぼす。 咀嚼力・発音 発達していないと、 子どもの口腔機能が適切に (言語) 睡眠や の発

# **・妊娠と赤ちゃんへの影響**

歯周病菌により、早産や低出 生体重児のリスクが高まる。

## 口と全身の 健 年代に応じた口腔ケア

お 口

密接に関連しています。 って全身に広がることで、 の健康と全身の健康は 歯周病菌は血 流 なります。 アの方法は、 を行いましょう。 お口を健やかに保つ口腔ケ 適切な方法でケア 年代によって異



### (乳幼児期)

弱く、 歯が生える時期や順序は個 ので注意が必要です。 の歯はエナメル質が未熟で 人差があります。 むし歯になりやす 生え始

フッ化物配合の歯みがき粉 歯みがきを自分で行う習慣 を身に着け、保護者が仕上 防に効果的です。 は歯質を強化し、 げ磨きをしましょう。 むし歯予

### 【学齢期】

乳歯から永久歯への

生え変

定期的に歯科医院を 受診しましょう

わりの時期です。

乳歯と永久歯が混在する時 ため、 期は一時的に歯並びが悪く おすすめです。 イントブラシなどの使用 なり歯みがきが難しくなる デンタルフロスやポ



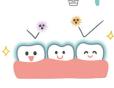


歯科医院では、治療だけでなく 歯科医師や歯科衛生士による専門 的な口腔ケア(歯みがき指導やク リーニング、口腔状態の評価など のサポート)が受けられます。

> 生涯にわたり使用し ていく歯だからこそ、 「かかりつけ歯科医」 を持ち、定期的に健診 を受けましょう。









( | | |



### 多忙により生活が不規則に なりやすく、 に増える時期です。 歯周病が急激

歯みがきのほか、デンタル 使用しましょう。 フロスや歯間ブラシなどを

です。

お口の体操もおすすめです。 や細菌が溜まりやすいた 入れ歯を使用している場合 丁寧に磨きましょう。 裏側や留め金にも汚れ

下・むせやすくなるなど 歯が抜けたり、 腔機能が低下しやすい時期 噛む力の