

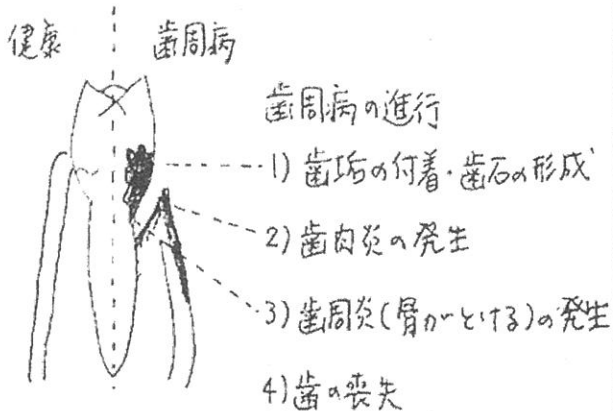


《歯周病って何？》

歯周病は歯肉炎・歯周炎の総称で細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。

喫煙・ストレス・肥満・糖尿病は歯周病を悪化させる要因になります。

歯磨きの習慣と正しい口腔ケアの方法を身につけましょう！



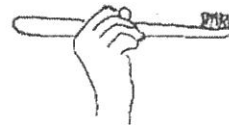
= 歯周病セルフチェックリスト =

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯磨きのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

〈歯磨きのコツとポイント〉

汚れのたまりやすい歯と歯の間、歯ぐきとの境目、歯のかみ合わせの悪い箇所は重点的にみがきましょう！

歯間ブラシやデンタルフロスなども積極的に活用しましょう。



・歯ブラシの持ち方
ペンを持つような持ち方で
力を入れず、軽く
優しく持ちましょう。



・歯みがき粉の量
適量は1cm程度です。



令和4年度、物品・食品・寄付金等、お寄せ下さったみなさまのご厚意に感謝申し上げます。

- あじさいの会さん
- 荒木寛人さん
- 田中民子さん
- 平尾ベルの会さん
- 吉川ひとみさん
- 峰 百枝さん
- 長岡幸子さん
- 山田美知子さん
- 吉田カツさん
- 匿名の方 3名

※ご了解いただいた方のみお名前を掲載しています。