

もぐもぐだより 第11号

2005年6月4日 発行

vol.11

高松市歯科医師会

もぐもぐ

歯医者さんからのかわらばん

だより

歯周病対策

今日からできる!!



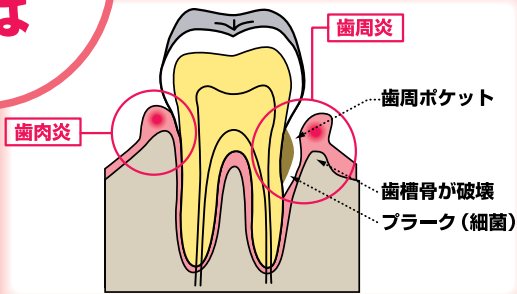
コワ〜い 歯周病

No.5

歯周病対策はまず予防から！！

セルフケアとプロケアで、歯も丈夫！体も元気！

歯周病とは



歯を支える歯ぐきなどに炎症を起こし、骨が溶ける病気です。進行すると歯がぐらつき、ついには抜けてしまいます。その原因は、プラーク（細菌）です。

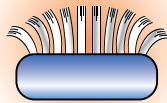
手遅れになる前に！

歯みがきの時間



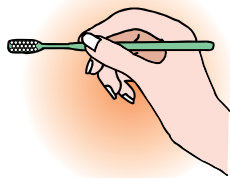
歯と歯ぐきのすき間、歯と歯の間をしっかりと5分以上は磨きましょう。

毛先が開いた歯ブラシ



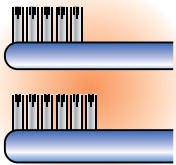
こんな歯ブラシでは弾力がないので、狙ったところに届きません。

歯ブラシの持ち方



持ち方をすこし変えるだけで、今まで磨けていなかった所にも毛先が届くようになります。

大きすぎる歯ブラシ



大きすぎると、上の奥歯の外側と下の奥歯の内側にみがき残しがでてしまいます。

力の入れすぎによる歯ぐきの退縮



歯ぐきはデリケートです。力を入れすぎると歯ぐきがひけます。

歯がざらざら・ぬるぬる



これは十分に磨けていない証拠。歯みがきしても残るようなら、歯医者さんでとってもらいましょう。



毎日のお手入れ

歯みがき



歯周病の予防は、まず歯みがきから。一人ひとりに合った歯ブラシと磨き方を覚えましょう。

フロス・糸ようじ



歯ブラシの届きにくい歯と歯の間などは、糸ようじを使いましょう。

歯間ブラシ



歯ぐきがやせ過ぎて、すきまが出来てきたら、歯間ブラシを併用すると効果的です。

使い方は歯科衛生士に教えてもらいましょう。



定期健診

歯のクリーニング



しっかり磨けているか、チェックを受けましょう。

歯石除去



硬くこびりついた歯石は、もう歯みがきでは取れません。歯医者さんに取ってもらいましょう。

歯科保健指導



体調や食事、生活習慣も大きく関係しています。お気軽にご相談ください。

あなたの生涯を通じてめんどろを見てくれる「かかりつけの歯医者さん」はいますか？

歯周病は、「患者さん」「歯科医師」「衛生士」3人4脚で治していくものです。



<http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>




高松市歯科医師会のホームページがリニューアルしました!!

ここをクリックしてください。

ブラッシングの方法は、ホームページにて動画でご覧になれます。

80歳になっても、20本の歯を健康に維持できることは、何より喜ばしいことです。歯を失う原因の主なものには歯周病ですが、定期健診による早期発見・早期治療や適切なブラッシングにより予防ができると言われております。本市では、高松市歯科医師会の御協力をいただきながら、成人歯科健康診査の実施など歯科保健の充実に努めています。この「もぐもぐだより」を活用され、いつまでも自分の歯を大切にすることにより、健康で長生きされるようお願いいたします。


高松市長 増田 昌三

(社)高松市歯科医師会からの 

高松市歯科医師会では、市民の皆様が、より快適なQOL(クオリティ オブ ライフ=質の高い生活)を実現できるように健康の管理人としてお役に立ちたいと考えております。お口の健康に関するご意見、ご感想、ご希望がございましたらお気軽にお聞かせください。

会長 坂井田 康彦

連絡先

 (社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23
ホームページにも掲載中 <http://www5a.biglobe.ne.jp/~taka-d/>
TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1120