

## ◆歯周病予防のためのセルフチェックリスト◆

歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。セルフチェックで早めの対応を！

- ◆ たばこを吸う
- ◆ やわらかい食べ物や甘いものが好き
- ◆ 歯石を取ってもらったことがない
- ◆ 歯並びが悪い
- ◆ 口を開けて眠るくせがある
- ◆ 太っている
- 歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることもある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

週に1度は自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣を！

- ◆ にチェックがついた人：歯周病にかかるリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。
- にチェックがついた人：歯周病にかかっている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをおすすめします。

## あなたの歯の健康を保つためのセルフケアとプロフェッショナルケア

セルフケアとは……

プロフェッショナルケアとは……

歯みがき

⇔

歯垢除去・歯のクリーニング

歯科医院で正しい歯の磨き方・歯ブラシで落ちない歯石除去等を行います。

食生活・禁煙

⇔

食育・健康学習・教育

歯科医院で歯周病予防のためのアドバイスをを行います。

歯科医院での定期健診

⇔

セルフケアのサポート

プロフェッショナルケアを受ける

### — 正しいブラッシング方法 —

- ・ **毛先を確実に磨くポイントにあてましょう**  
鏡を見ながら毛先が届いていることを確認しましょう。
- ・ **力を入れずに軽く磨くようにしましょう**  
力を入れて磨くと歯ブラシの毛先が開いてしまい歯垢（プラーク）が落とせず、さらには歯や歯肉を痛めてしまいます。毛束がまっすぐなまま歯面に当たる程度の軽い力で磨きましょう。
- ・ **細かく動かしましょう**  
毛先を使って磨く方法がプラークの除去には効果的です。つつい大きく動かしがちですが、歯にはデコボコがあるため小刻みに動かさないと、引っ込んだところには毛先が届きません。
- ・ **1ヶ所につき10回～20回くらい磨きましょう**  
プラークは粘性が高いため、2～3回歯ブラシを動かした程度では落とせきれません。  
1日に最低一度は5分以上の時間をかけてゆっくりと隅々の歯垢を取り除いてください。毎食後磨くことが理想です。特に寝る前に丁寧にゆっくりと磨くことが効果的です。

知らない間に進行する歯周病……。まず、自分の歯と歯ぐきを知りましょう。

(出典・参考：埼玉県歯科医師会「くちから始める人生の楽しみ」)