

壁に貼ってね



ケアしちよる!!

35歳以上の人の約8割がかかっていると言われる歯周病。特に40歳以降では歯を失う最も大きな原因です。

に こにこしながら あいうべ体操

今井一彰氏考案の体操
食後10セット 1日30セット



あー

「あー」と口を大きく開く
(普段よりも大きめに)



いー

「いー」と口を大きく
横に広げる
(首に筋が張るくらい)



うー

「うー」と
口を強く前に突き出す



べー

「べー」と舌を突き出して
下に伸ばす
(あごの先をなめるイメージで)

し っかり磨こう

き んえんしょう

わ すれず 歯科健診

- ・プラーク(歯垢)を除去するために力を入れ過ぎないように丁寧に
- ・食事の後や寝る前にブラッシング
- ・デンタルフロスや歯間ブラシも効果的
- ・喫煙は唾液分泌が減少し、歯周病菌の繁殖が進みます。
- ・磨き残しがあると歯周病菌を繁殖させます。3~6ヶ月に1回程度が目安です。



Check!

女性は歯周病になりやすい!?

思春期

妊娠期

更年期



歯周病は女性ホルモンと深い関係があり、男性よりも女性に多いと言われています。特に女性ホルモン分泌が増加する思春期、妊娠期、減少する更年期に歯周病になりやすく、また悪化進行しやすくなると考えられています。

朝起きたときと帰宅時の
うがいで菌退散

協力 宇部歯科医師会
編集 西岐波コミュニティ推進協議会
画 Sai