



歯の衛生週間になりました。子供の歯には関心をもちますが大人の歯は、おろそかになりがち、ぜひこの機会に考えてみませんか。



歯について Q&A

Q 年をとったら歯が抜けるのは仕方ない？

A 厚生省の調査によると、70歳の時点では実に3分の2の歯が失われているという結果が出ています。しかし、その原因の大部分は歯肉炎や歯槽膿漏といった歯周病です。つまり、予防は十分可能です。

Q じょうずな歯のみがき方は？

A 毎食後の歯みがきのうち、1回は5～10分かけてしっかりとみがく。力まかせの横みがきは禁物。歯ブラシの弾力を利用して小刻みに動かし、1か所につき20回程度みがきましょう。

歯槽膿漏予防のポイント



1 歯みがきは正しい方法で、毎食後、最低5分かけて



2 定期的に歯医者さんで歯石をとってもらおう



3 ストレスをためない



4 バランスのとれた食事をする



5 歯ぎしりのひどい人は早めに治す



6 よくかんでゆつくり食べる



- 歯ぐきが紫色をおびた赤色になる
- 歯をみがくと歯ぐきから出血する
- 朝起きたとき、口の中がねばねばして口臭がある
- 歯肉を押すといやな味がしたりうみが出る
- 歯がグラグラしてかみにくい
- 冷たい水がしみる