

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

年をとつたら歯が抜けるのは仕方がない?

A

厚生省の調査によると、70歳の時点では実際に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

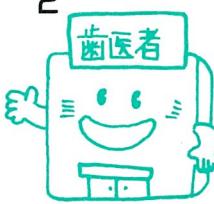
毎食後の歯みがきのうち、1回は5~10分かけてしっかりとみがく。力任せの横みがきは禁物。歯ブラシの弾力を利用して小刻みに動かし、1カ所につき20回程度みがきましょう。



歯槽膿漏予防のポイント



歯みがきは正しい方法で、毎食後、最低5分かけて



定期的に歯医者さんで歯石をとつてもらう



ストレスをためない



バランスのとれた食事をする



歯ぎしりのひどい人は早めに治す



よくかんでゆっくり食べる

こ
に
要
注
意
ん
な
症
状

- 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