

## 全身の健康は“歯”の健康から！

噛む力を保つことは、さまざまな健康効果を生み出します！

<b>歯・口の病気を防ぐ</b>	<b>脳の発達・認知症の予防</b>	<b>肥満を防ぐ</b>
噛むことで分泌される唾液は口内を洗い流す作用がある	口の開閉により脳に酸素や栄養が送られ、脳が活性化する	よく噛むことで満腹感が増し食べ過ぎを防ぐ
<b>発音・表情がよくなる</b>	<b>体力の向上</b>	<b>消化を助ける</b>
口周りの筋肉を使うことで発音・表情がよくなる	しっかり噛んで食事をするので体力の維持・向上につながる	よく噛むことで消化を助け、胃腸の負担を減らす

## 歯を失う原因の第1位は「歯周病」 第2位は「むし歯」

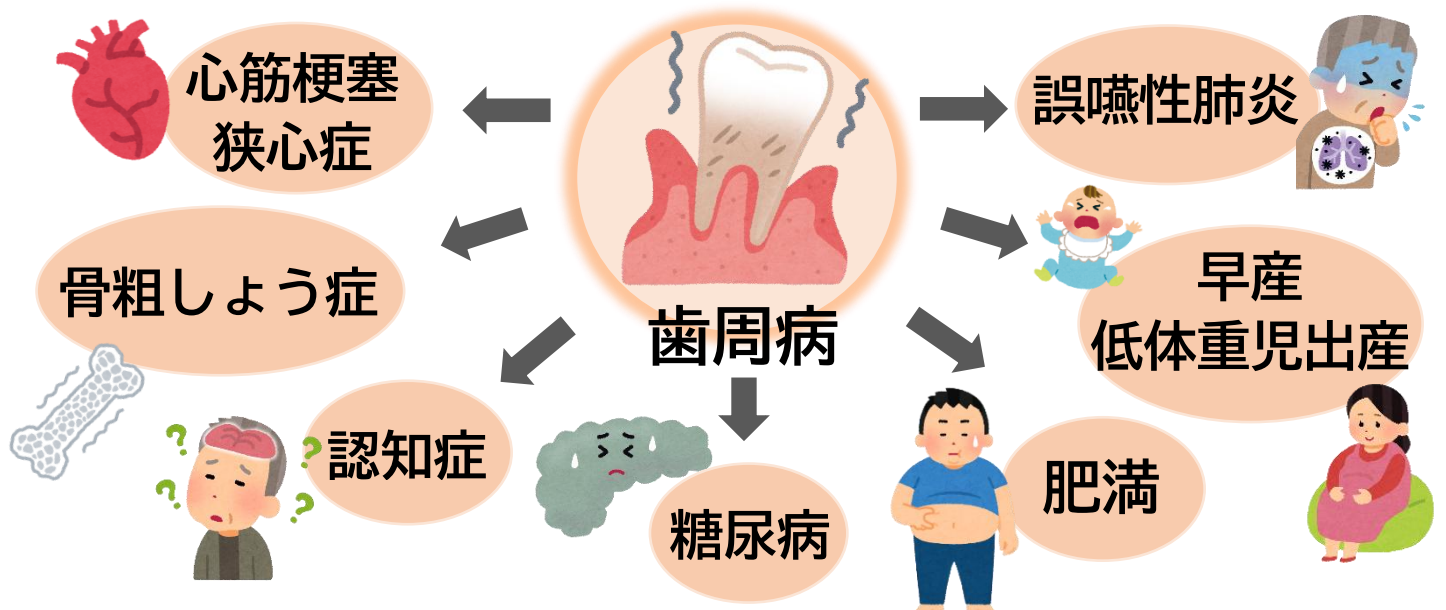


歯周病とは、歯を支える歯ぐきと骨が破壊されていく病気です。

初期段階では自覚症状がほとんどなく、

気づいたときには進行し、重度の歯周病では歯を失うことがあります。

## 歯周病は全身のさまざまな病気と関係しています…！



歯と口のケアで多くの病気のリスクを下げられる！



## あなたは大丈夫！？歯周病セルフチェック



- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯がグラつく
- 歯ぐきがやせてきた
- 冷たい物が歯にしみる
- 口臭が何となく気になる



➡ 初期のサインを見逃さず、1つでも気になる時には受診を！

## 歯周病を予防する生活習慣改善のポイント



### 1. 毎食後の歯磨きで口の中をきれいに保つ

歯垢がたまりやすい歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目などを重点的に磨きましょう。

### 2. 歯間ブラシやフロスを上手に活用する



磨き残しを減らすためには、歯間ブラシやデンタルフロスの活用も効果的です！

### 3. 生活習慣を見直す

歯周病の原因となる歯垢が蓄積しやすくなるため、ダラダラ食いはやめましょう。また、食事はよく噛んで食べ、唾液の分泌を促進しましょう。

### 4. 禁煙に取り組む



タバコを吸う人は、歯周病の進行が早く、治療をしても歯周病が治りにくいです。

### 5. ストレスは上手に解消しましょう

ストレスが溜まると免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。



### 6. 自己判断せずに、定期的に歯科検診を！

歯磨きでは取り除けない汚れをきれいにするため、年1回以上受診しましょう。

“噛む力”を維持することが健康への第一歩です！  
毎日の生活を見直してみませんか？

