



お口のお手入れ

「8020運動」※を目標とし、「ご自分のお口のお手入れについて考えてみましょう！」

※「8020運動」…20本以上歯があるとしても食べられることから、80歳になっても自分の歯を20本以上残しましょう。という運動です。

歯を失う原因

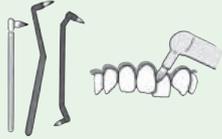
30歳までは「むし歯」、30歳を過ぎると「歯周病」で歯を失うことが多くなります。

歯を失わないためには？

歯ブラシだけで汚れを落とすのには限界があります。今日、補助清掃用具がたくさん出ていますので、上手に利用し、1本でも多く歯を残しましょう。

補助清掃用具紹介

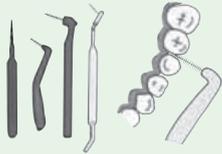
●一本みがき



●フロス・糸ようじ



●歯間ブラシ



●舌ブラシ



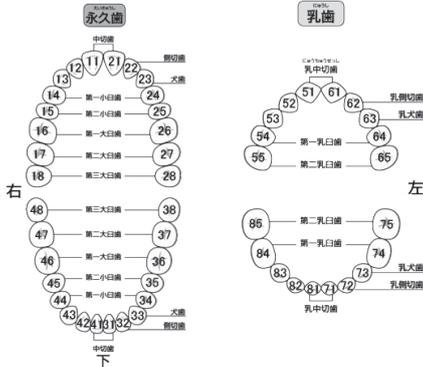
※かかりつけ歯科医を持ち、定期的にクリーニングしてもらうプロフェッショナルケアも忘れずに!!

自分の残っている歯の本数を知る

大人の歯(永久歯)は28本あり、親知らずを含め、全部で32本です。

子どもの歯(乳歯)は全部で20本です。

ご自分の歯は何本ありますか？



歯肉の観察ポイント

- ① 歯肉の色 ピンク系統
- ② 歯肉の形

良い例 ○



歯と歯の間の歯肉がキュッととがっている。

悪い例 ×



歯と歯の間の歯肉がブニョッとまるくなっている。

③ 歯肉の表面

健康な歯肉の表面にはみかんの皮みたいたいにつぶつぶがある。

これからは、歯みがきだけでなく、**歯肉みがきも忘れずに行いましょう。**