



お口のお手入れ

「8020運動」*1 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！*1…「8020運動」

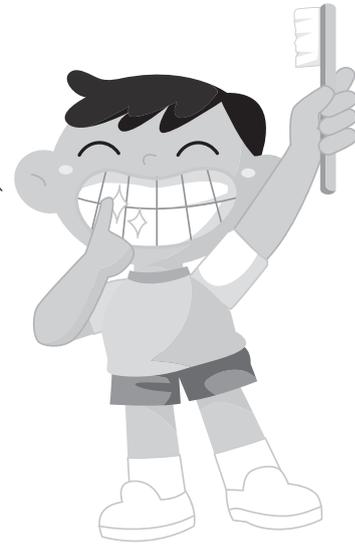
20本以上歯があると何でも食べられることから、80歳になっても自分の歯を20本以上残しましょう、という運動です。

歯を失う原因

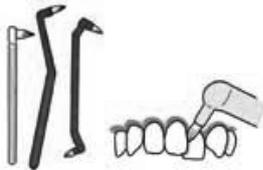
30歳までは「むし歯」、30歳を過ぎると「歯周病」で歯を失うことが多くなります。

歯を失わないためには？

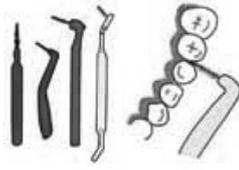
歯ブラシだけで汚れを落とすのには限界があります。現在は、**補助清掃用具**がたくさん出ていますので、上手に利用し、1本でも多く歯を残しましょう。



< 紹介 >



●一本みがき



●歯間ブラシ



●フロス・糸ようじ

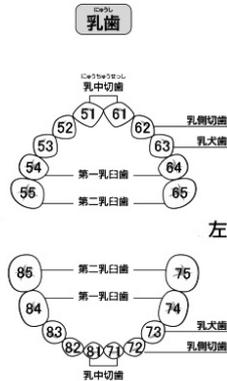
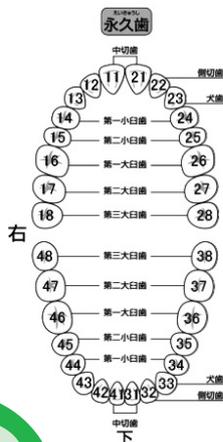


●舌ブラシ

※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に**ツブツブ**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。