

お口の健康チェック

意外と知らないお口とカラダの関係

- ①みがき残しがあると、口の中に細菌が増殖します
- ②増殖した菌は、歯の周りの歯肉の腫れや出血を引き起こします
- ③口の中で増殖した細菌が血流によって全身に移動すると、全身の病気につながるかもしれません！



脳梗塞



心疾患



糖尿病



動脈硬化

お口の健康 セルフチェック！



チェックで☑が ついた人は・・・

- ☐ 歯肉に出血や腫れがある
- ☐ 歯肉に重苦しい違和感がある
- ☐ 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- ☐ うまく噛めないと感じることもある
- ☐ 口の臭いが気になることがある
- ☐ 食べ物が歯と歯の間につまりやすくなった

日頃のケアやセルフチェックをこまめに行いましょう！
改善しない場合は、歯科医院へ。

歯みがきの心得



毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう



1～2本の歯をみがくように小さく動かしましょう



歯と歯肉の境目を意識的にみがきましょう



歯ブラシ

毛先が開いてきたら取り替えどき



タフトブラシ

歯ブラシの届かない場所のケアに



デンタルフロス

歯と歯の間のお手入れに



歯間ブラシ

詰まりやすい隙間のお手入れに



舌ブラシ

舌のお手入れに