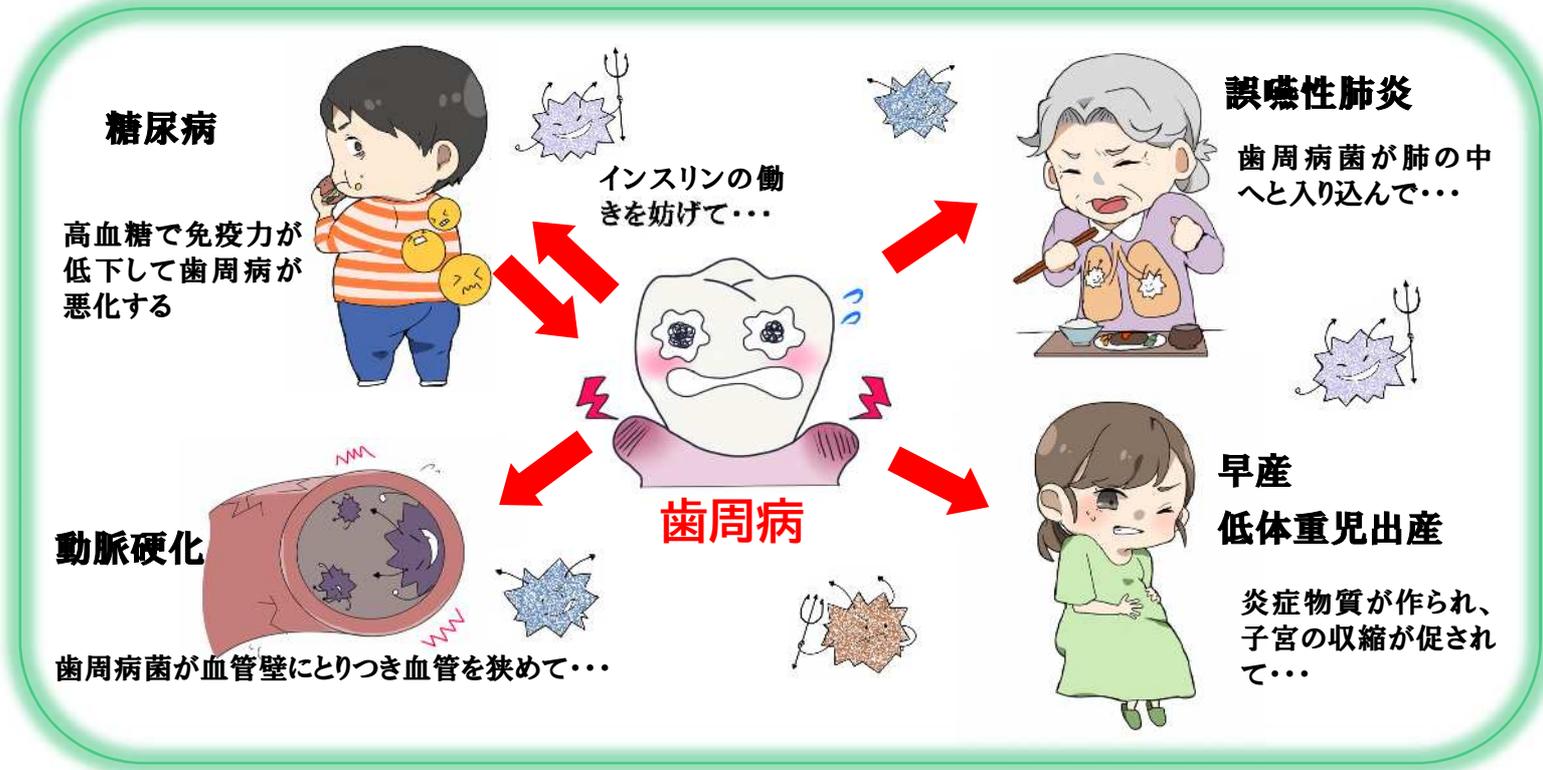


歯周病にご用心!

知らぬ間に全身に影響が...

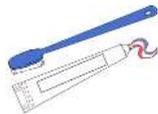
痛みなどの自覚症状がほとんどなく進行する歯周病。進行した歯周病を放置しておくと、歯周病菌の毒素によって、歯を失うだけでなく、さまざまな全身の健康に影響を与えます。



歯周病になりやすいのはこんな人

あまり歯をみがかない

- 歯垢は細菌の塊!
- うがいでは落ちない



喫煙する

- タバコの有害物質により歯周病菌への抵抗力が低下する

ストレスが多い

- 免疫力が弱まり歯周病菌への抵抗力が低下する



不規則な食生活をする

- だらだら食べや、甘味菓子・飲料をよく口にするとう歯が汚れやすい



予防策

免疫力を高める生活習慣

- ストレス解消
- 禁煙
- バランスの良い食事、よく噛む

セルフケア (自分自身で)

- 丁寧な歯みがき
- 糸ようじや歯間ブラシで歯と歯の間も毎日きれいに

プロフェッショナルケア (歯科医院で)

- 定期歯科検診
- 歯石除去・歯のクリーニング

“行きつけ”ではなく、「かかりつけ歯科医」がいますか?
かかりつけ歯科医に定期的に受診して、歯周病を予防しましょう。