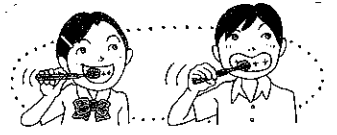


～将来もずっと健康な歯でいるために～



知っておこう  
その①

### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割は虫歯です。  
そして虫歯を超えて4割が歯周病とされています。

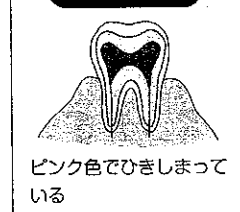
しこう  
歯垢※の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です！

歯ぐきの間の溝(歯周病ポケット)はどんどん深くなります。

しこう  
※歯垢とは…口の中の細菌が固まったもの

●最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます…

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

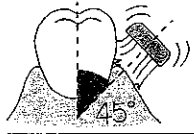
知っておこう  
その②

### 将来を変える 歯みがき！

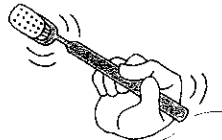
歯周病には軽い「歯肉炎」と歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。歯肉炎は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態です。

【歯肉炎は歯みがきで治ることも・・・！】

- ① ななめ 45 度に  
歯ブラシを当てる



- ② 鉛筆の持ち方で  
力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の  
必需品は「鏡」



みがき残しを  
チェック

知っておこう  
その③

### 歯が欠けた！ 抜けた！

【歯が欠けた、折れた・・・】

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう！  
歯のかげらを保存液または生理食塩水（なければ牛乳）につけて持参し、歯医者さんへ行く。



【歯が根っこごと折れた・・・】

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは…

- × 水道水で洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！

