

前日、当日の朝は特にはみがきをていねいにしておきましょう。



記号を使ってむし歯や歯ぐきの状態を記録する人に伝えます。検査を受ける直前にマスクをあごにずらしましょう。

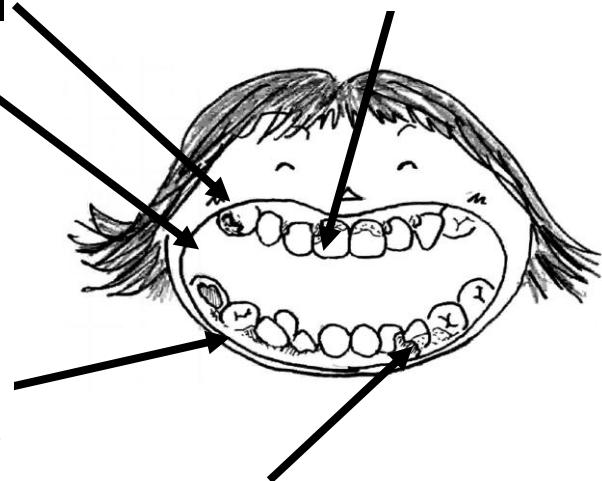
**C(シー)**  
むし歯があります。



**GO(ジーオー) CO(シーオー)**  
歯ぐきのはれ・むし歯になりかけている歯があります。



**O(マル)**  
治療が済んだ歯があります。



**X(バツ)**



永久歯がはえてくるのをじゃまする歯があります。

**G(ジー)**

治療しなければならない歯ぐきのはれや歯垢がついています。

自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、フヨフヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある

チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアをして、歯医者さんで診てもらいましょう。3つ以上なら、すぐ歯医者さんで治療を

歯周病って？

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。歯ぐきが腫れるのが『歯肉炎』。歯を支える骨まで炎症をおこすのが『歯周炎』

歯周病の予防は？2つのケアが大切

セルフケア

みがき残しの多いところをしっかりとみがく

みがき残しの多いところは

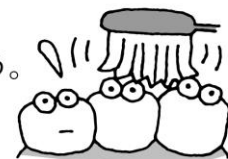
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のかみあう面と後ろ側
- ・前歯の後ろ側

プロのケア

歯医者さんで、年に1~2回、歯垢や歯石を取ってもらう

歯みがき ステップアップ

自分に一番あった歯みがきを見つけよう。それには、



●自分の歯の弱点を知る

歯並びのでこぼこしているところに気をつけて

●自分の歯みがきの欠点を知る

みがき残しの多いところに気をつけて

- 歯医者さんで
- 自分にあった
- 歯みがき指導
- をしてもらう
- のも大切です



やってみよう

●歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト

●歯ブラシの先が広がらないくらい







