

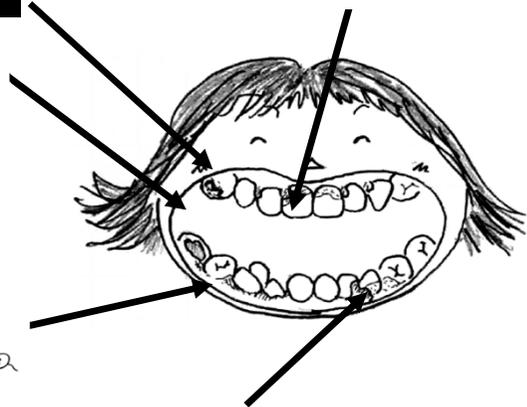
前日、当日の朝は特にはみがきをていねいにしておきましょう。

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。

○(マル) 治療が済んだ歯があります。

×(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、ブヨブヨしている
- とま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側
- ・前歯の後側

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