

驚きの事実！

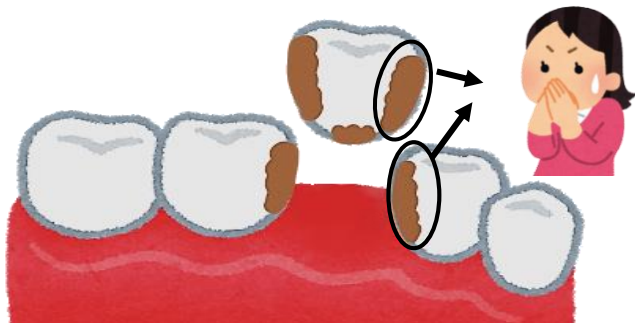
歯ブラシだけでは60%？！

知っていましたか？歯ブラシで完ぺきに磨いても
約60%の歯垢しか落とせないのです。

※歯垢（プラーク）→細菌の塊です

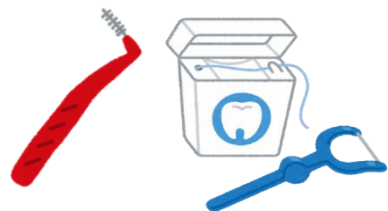


なんと！！歯と歯の間、歯と歯肉の間に
残り40%の磨き残しがびっしり！



この磨き残しが、口臭や歯周病の原因です！
しかも！！歯周病は症状がなく静かに
進行するこわ～い病気なのです。

症状がない・軽い今のうちから
“歯間ブラシ” “フロス”を使って、
見えないところもきれいにしちゃおう♪

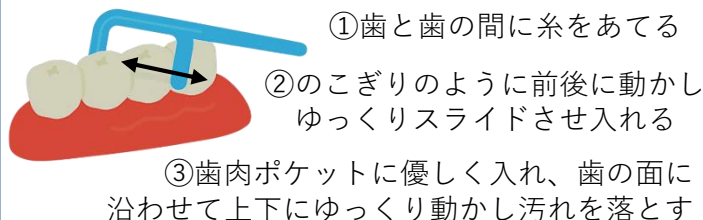


使い方は
こちら！→

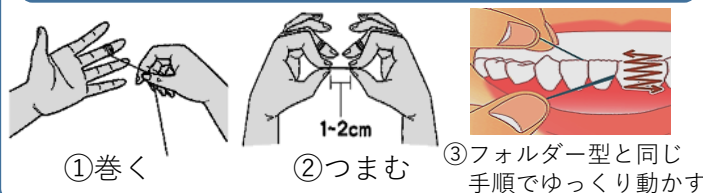
レッツチャレンジ！
フロス&歯間ブラシ

鏡を見ながら
焦らずゆっくりやってください♪

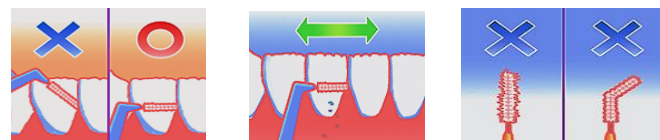
初心者向け！～フォルダー型フロス～



意外と簡単！～指巻きフロス編～



意外と簡単！～歯間ブラシ編～



①まっすぐ入れる ②3往復！ ③毛先を見て交換
歯間ブラシは様々なサイズがあります。
自分に合った無理なく通せるものをお使いください♪

絵出展：(株)コネット・いらすとや・イラストエイト

今ならとよかわ健康マイレージにご参加＆達成で、
もれなく歯ブラシ2本プレゼント中！
ぜひご家族皆さままでご参加ください！

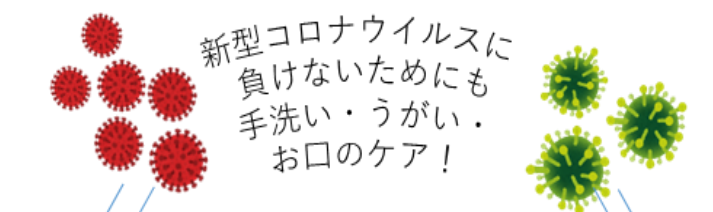
ホームページでマイレージや
お口の健康づくりに関する
情報がご覧いただけます。

ピタコチョスマイル

豊川市（保健センター）・豊川市歯科医師会

全世代に知ってほしい
衝撃の事実！！

30歳代の 3人に2人が 歯周病？！



詳しくは中をチェック！

☑が多い人は歯周病が重症化しやすい！

あなたは大丈夫?? 試してみよう！

- ☐ 1. 歯磨きは1日3回以下だ
- ☐ 2. 歯間ブラシやフロスを使ってない
- ☐ 3. 歯科医院に半年以上行ってない
- ☐ 4. 寝る前に歯磨きを忘れたり、
歯磨きしてから飲食してしまう
- ☐ 5. 歯磨きの時に血が出たり、
歯がぐらぐらする
- ☐ 6. 時々歯肉が痛むが、すぐ治るため
歯医者に行っていない
- ☐ 7. 口がネバネバする・乾燥する
- ☐ 8. 口臭が気になる
- ☐ 9. 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- ☐ 10. 歯ブラシを数ヶ月替えてない

歯周病になる
リスクが高いのは
こんな人！



喫煙者 不規則な生活習慣



ストレス溜めがち

💡 歯周病は歯だけの問題じゃない！ ～30歳代の3人に2人が歯周病～

歯周病になると将来歯が抜ける原因になるだけでなく、

- ・ 肺炎
- ・ 糖尿病
- ・ 心疾患（心筋梗塞など）
- ・ 脳血管疾患（脳梗塞など）

など全身疾患を引き起こす原因にもなります。



また、お口のケアを行うと、
◎ウイルスに感染しにくい
◎肺炎になりにくい
など感染症予防にも効果的です！

💡 お口のケアで感染症や病気に 負けない体をつくりましょう！

「歯周病＝高齢者の病気」ではありません！
しかも！歯周病は症状が少なく、気づかないうちに静かに進行していきます。

「痛かったら歯医者に行こう」では手遅れに！
今のうちからのお口のケアが歯周病の重症化を防ぎ、全身の病気への予防につながります。

自分のケアでは
取り除けない歯垢や歯石を
定期的に歯医者でとることが
歯周病を予防する近道♪
歯間ブラシ・フロスの使い方も
教えてもらいましょう♪



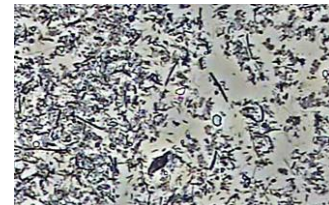
🎩 クイズ! その1 食後に歯磨きしないと どうなる？

正解は・・・口腔内細菌が増加し歯周病を進行させます。

< 歯磨きした時の細菌 >



< 歯磨きしなかった時の細菌 >



※この写真は口の中の細菌の様子を顕微鏡で拡大撮影したものです。

食べ物・飲み物をエサに細菌は増えます！
歯磨きは「毎食後」行いましょう！

🎩 クイズ! その2 歯ブラシを替える正しい タイミングはいつ？

正解は・・・1か月に1回替える！

なぜ？

★毛先が劣化し、歯垢を落とす効果が、減少してしまう。

★歯ブラシに細菌が繁殖しやすくなってしまう。



🎩 クイズ! その3 あなたの歯肉はどっち？

健康な歯肉



歯と歯の間にシュッと
入ったV字型・ピンク色

歯周病のサイン



歯と歯の間が丸っぽい
赤黒い色・血が出る

あなたの歯肉は大丈夫?? 鏡でチェックしよう！