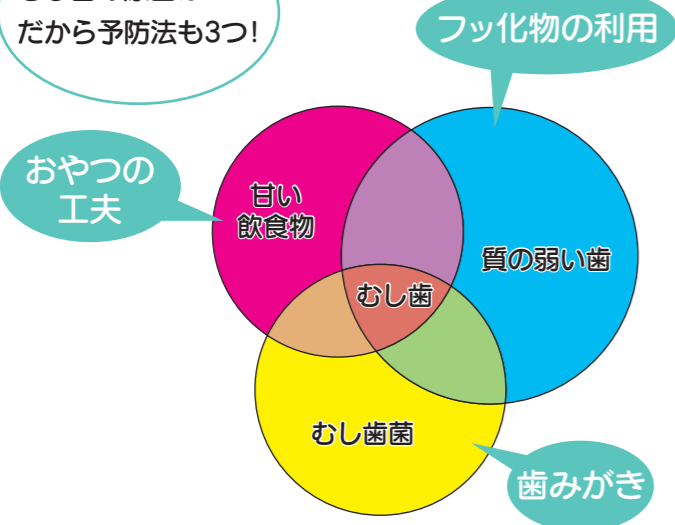


むし歯の原因は3つ!  
だから予防法も3つ!



**デンタルフロス** ……歯と歯の間の隙間が狭い部分

横にのこぎりを引くように入れ、糸を歯面に押し当てたまま上下に動かす。



### 舌の清掃方法

舌の汚れは、うがいでだけでは取り除くことができません。舌ブラシや、柔らかい歯ブラシを使って取り除きましょう。



## 歯と口の健康を保つための“3つのF”

### Dental **F** loss (歯間部清掃)

歯と歯の間のプラークは、歯間部清掃用具を使用すると効果的に除去できます。

### **F** luorides (フッ化物の利用)

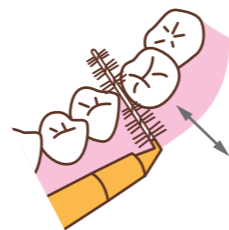
むし歯予防には、甘いもののとり方を工夫し、歯みがきでむし歯菌を取り除き、フッ化物を利用して歯を強くすることでバランスのとれたものになります。

### **F** ollow Up (かかりつけ歯科医)

歯科医師・歯科衛生士などの専門家から、指導や予防処置などを、定期的・継続的に受けることが大切です。

**歯間ブラシ** ……歯と歯の間の隙間が広い部分

歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとさし入れ、2~3回前後させる。



### 舌の清掃ポイント

できるだけ前方に舌を出し、水にぬらした舌ブラシ等で舌の奥から手前に向かって一方向に軽い力で動かします。

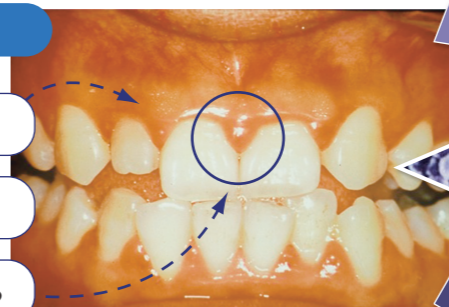


## 歯ぐきのセルフチェックのポイント

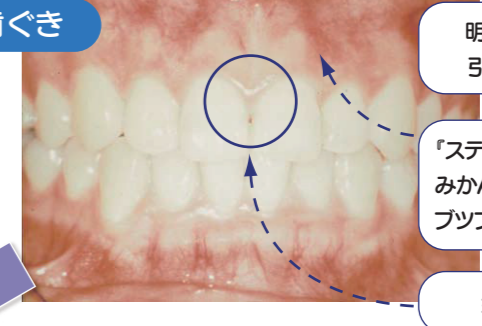
お口の健康を維持するためには、毎日のセルフチェックがとても大切です。  
歯ぐきの異変は**歯周病**のサインです。

### 歯肉炎

- 赤く腫れている
- 触ると血が出る
- 丸みを帯びている



### 健康な歯ぐき



- 明るいピンク色で引きしまっている
- 「スティップリング」というみかんの皮のようなフツフツがある
- 尖った三角形

### プラーク

### 歯周病の原因=プラーク!!

前歯の裏側を舌で舐めてみてください。「ザラザラ」「ヌルヌル」していませんか?それがプラークです!プラークは、歯周病の原因になります。ゴマ粒程度のプラークに約10億の細菌がいるといわれています。

### 歯周炎



- 歯ぐきが下がり、歯の根が見える
- 歯がグラグラする
- 膿が出て口臭がする

## 免疫力を高める唾液の役割

ウイルスや細菌からの感染予防

唾液の中の酵素による消化作用



唾液は宝物

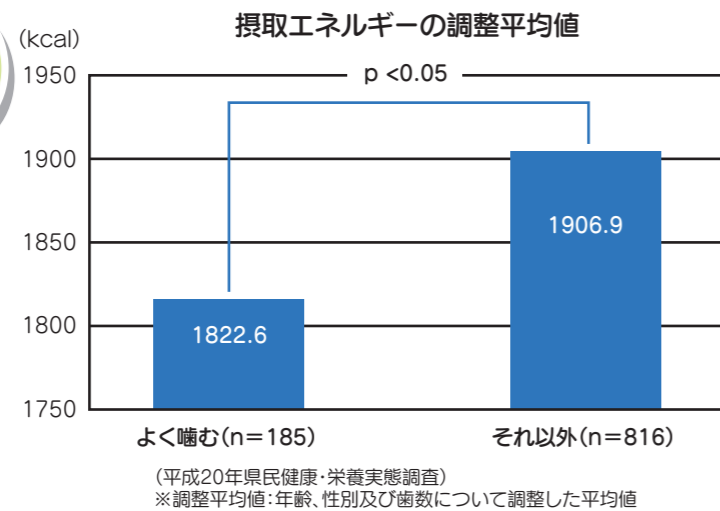
食後の汚れをきれいにする

食べ物のかたまりを作り飲み込みやすくする

## ゆっくりよく噛むことで肥満予防

一口30回よく噛んで食べるよう意識している人は、そうでない人に比べ、摂取エネルギーが少ないことが報告されています。

よく噛むことは食べ過ぎ防止になります!



## ゆっくりよく噛んで食べるための工夫

### ◇食材や調理方法にひと工夫

- 食物繊維の多い食材を使う
- 野菜を大きめに切る・硬めにゆでる

### ◇食べ方にひと工夫

- 一口食べたらしを一度置く
- 一口30回噛むよう心がける
- 一口量を少なくする



目標は一口で30回噛む



## 健口から健康へ

歯を失うと「噛めない」状態になり、栄養摂取バランスの低下をきたします。望ましい歯科保健行動(3つのF)を実践している人は、全くしていない人に比べ、何でも食べられる人が多いことが報告されています。

### 3つのFの実践と何でも食べられる者の割合

