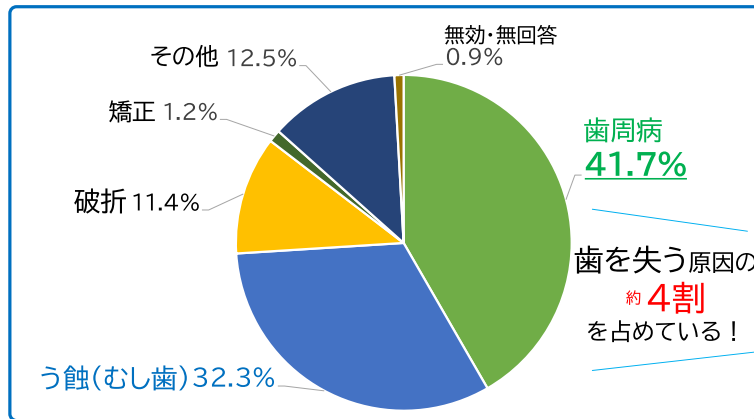


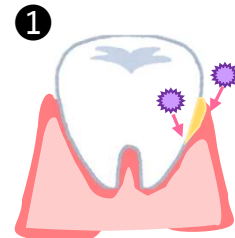
# 歯周病にご用心！ 年に2回は歯のクリーニングを受けましょう

歯を失う2大原因は、歯周病とむし歯(う蝕)です。痛くないからと放っておくと、歯を失いかねません。

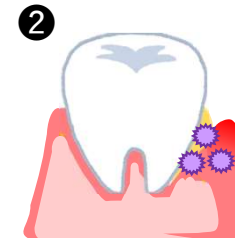
## 歯を失う原因



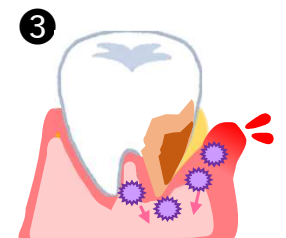
## 歯周病ってどんな病気



① プラーク(歯垢)が溜まり、そこに住み着いた歯周病菌が歯と歯ぐきのすき間に侵入する



② 侵入した歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、歯と歯ぐきの境目が深くなり、「歯肉ポケット」ができる



③ 炎症が広がって「歯肉ポケット」が深くなり、「歯周ポケット」になる。歯の周りの骨が溶け、歯ぐきの毛細血管が壊れて出血する。ここから歯周病菌が血液に侵入し、全身に影響を及ぼす

## 歯周病予防の5つのポイント

### よく噛む

噛むことで、だ液の分泌を促進させます。だ液には、口腔内をきれいにし、病原菌から体を守る作用があります。たくさん噛むことは、食べすぎ防止にもつながります

### 歯磨き

正しい歯磨きをマスターし、プラークを取り除きましょう。特に睡眠中は細菌が繁殖しやすいので、寝る前の歯磨きは念入りにしましょう

### タバコを吸わない

タバコは歯ぐきの血流を悪化させ、免疫力を低下させます

### 疲れやストレスをためない

疲れやストレスがたまると、免疫力や唾液分泌が低下します。質の良い睡眠や運動で疲労や疲れを発散、免疫力を回復させましょう

### 定期的な歯科健診

何かあってからではなく、歯と心身の健康を維持するために定期的なチェックをしましょう

歯と口の元気に！