



# プラークを遠ざけよう!

プラーク(歯垢)は、むし歯や歯周病の原因となります。毎日の正しい歯磨きと、食べ物をよく噛む習慣を身に付けて、プラークを寄せ付けない口内環境をキープしましょう。

## おいしく食べる、人生を楽しく過ごすパートナー 歯を大切に

### よく噛む習慣で 唾液を分泌させる

よく噛むことで分泌される唾液には、むし歯や歯周病を予防する効果があります。またよく噛む食事は食べ過ぎ防止にも。意識して噛む回数を増やしましょう。



### 就寝前の歯磨きは 特に念入りに

唾液の量が減少する就寝中は、むし歯リスクが高まります。そのため就寝前の歯磨きはとても大切。磨き残しをつくらぬよう、ていねいにブラッシングしましょう。



### 年に2回は 定期健診を受ける

痛みなどの症状がなくても、むし歯や歯周病は進行しているかもしれません。歯のクリーニングも兼ねて、年に2回はかかりつけ歯科医院での定期チェックがおすすめです。



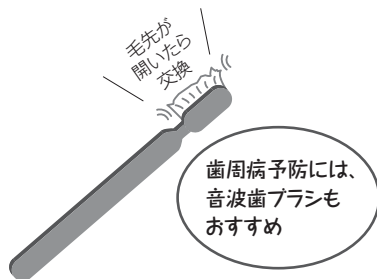
## “歯周病”を防ぐためのセルフケア

### ていねいに歯を磨き、プラーク(歯垢)を除去!

歯周病予防には、毎日の歯磨きでセルフケアをすることが大切。口内を清潔に保ちましょう。

#### 歯ブラシの選び方

奥歯まで磨ける小さめのヘッド、ネックが細く、柄はまっすぐのものを。交換の目安は、ブラシの毛先が開いたら。



#### 歯ブラシの持ち方

鉛筆と同じように、親指と人差し指で軽くつまむ。歯ぐきを傷つけないよう、柄の端を持って。



#### 基本のブラッシング

順番を決めて、磨き残しがないようにブラッシングを。

- ① 下の歯の表側を右から左へ。そのまま上の歯の表側を左から右へ。
- ② 上の歯の裏側を右から左へ。そのまま下の歯の裏側を左から右へ。
- ③ 下の歯の噛み合わせ部分を右から左へ。そのまま上の歯の噛み合わせ部分を左から右へ。

