

永久歯、 キレイにそろって ゴールを目指せ!



**むし歯
なし!**

**歯ぐき
よし!**

**歯列
きれい!**

永久歯がむし歯になったり、
歯肉炎(歯周病)にならないためには、
歯垢・歯石をとり除くプラークコントロールが重要。
日々のセルフケアはもちろん、
定期的に歯医者さんを受診してプロケアを受けましょう。

むし歯や歯周病、
歯列不正などは
歯医者さんで
きちんとケアを!

歯周病予防のポイント

- 歯ブラシで歯の汚れ、フロスや歯間ブラシで歯と歯の間の汚れをしっかりと取る
- 歯ぐきに異常がないかを鏡などでチェックする
- 唾液の分泌を促すために、よく噛む
- 根菜類など噛みごたえのあるものを積極的に食べる

歯医者さんでのプロケア

- 定期的な歯科検診を受けましょう。
- プラークや歯石を取り除いてもらう
- 早期の虫歯や歯周炎をいち早く発見してもらう
- 自分の歯に適したブラッシング法などの口腔ケアを指導してもらう
- 歯の健康を守るための生活習慣を指導してもらう



公益財団法人

8020 推進財団



<http://www.8020zaidan.or.jp/>