❀連載❀
「係長、次の健診
オールA判定取るってよ
～いたばし健康プラン2030への挑戦～」

「お口のケアは二刀流で」



何十年も歯みがきをしてきたけれど、歯ブラシだけでは汚れを落としきれてなかったんだなぁ…。
Kさん、口の中は見せたくないけど、ご指導だけはお願いします！



口の中を見られないのは残念ですが…お任せください！
口の健康は全身の健康への第一歩です。
是非この機会に、歯と口の健康を意識してみてください。

Point1　歯ブラシ＋α　の歯間清掃用具

歯と歯の間や歯と歯肉の境目は、歯ブラシだけでは汚れを十分に落とすことができません。
歯ブラシと一緒に**糸付きようじ**や**デンタルフロス**、**歯間ブラシ**を使用しましょう。

歯ブラシ

フラット



歯の表面の汚れを
落としやすい
むし歯予防･着色予防

超極細毛



歯肉溝(歯周ポケット)の
汚れを落としやすい
歯肉炎･歯周病の方向け

歯間清掃用具



糸付きようじ
(デンタルフロス)

歯間ブラシ

Point2　全身の健康を守る

歯周病は自覚症状がないまま進行し、違和感を感じる頃には、症状が進んでいることも少なくありません。
また、歯周病の原因菌は、糖尿病や心疾患、脳血管疾患等の発症・悪化にも関連し、全身の健康に影響を及ぼします。
自覚症状がなくても半年毎に歯科を受診しましょう。

かかりつけ医でのプロフェッショナルケア



セルフケアでは取りきれない歯垢や歯石を機械的に除去します！

Point3　災害時こそお口のケアを



災害時は、水や電気といったライフラインが止まるおそれがあります。
ライフラインが止まると、歯磨きに使用する水が十分に確保できなくなります。ご家庭の避難袋には歯ブラシだけでなく洗口液(80ml程度のもの)をプラスして災害に備えましょう。

災害時のオーラルケアについて詳しくはこちら↓

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1058898/1060945.html