

「自分はまだ大丈夫」と思っていないませんか？

成人の約8割が

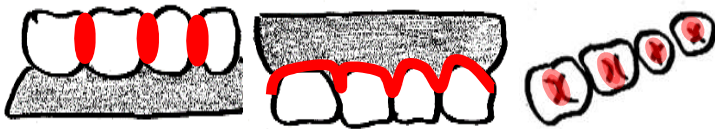
歯周病にかかっています

今日から始めよう！

歯周病対策

歯みがき

歯みがきは、歯周病予防の基本です。みがき残しやすい場所に注意してみがきましょう。



歯と歯の間

歯と歯肉の境目

かむ面の溝

よくかむ

よくかむと、唾液の分泌が促進されます。唾液には口の中の汚れを洗い流したり、歯周病菌を抑える働きがあります。



生活習慣の見直し


○栄養バランスのよい食事をとりましょう



○疲労・ストレスをためないようにしましょう

疲労やストレスは、免疫力だけでなく、唾液の分泌量も低下させます。



○禁煙しましょう 

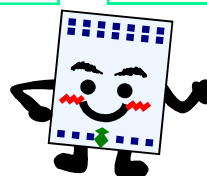
たばこは、歯肉の血流を妨げ、歯周病を発症、悪化させる大きな原因です。

定期的な歯科健診

定期的に歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯石の除去や自分に合った歯みがきの方法を教えてください。



皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982