

悪い生活習慣が 歯周病菌を**暴れ**させます！

- ・間食が多い
- ・よく噛まずに食べる
- ・やわらかいものを好んで食べる
- ・ストレスをためやすい
- ・タバコを吸う
- ・食べてから歯みがきせずに寝てしまふなど歯をきちんと磨かない

悪い生活習慣



免疫力が落ちている状態

からだの状態

歯垢がたまりやすくなり、歯周病菌が暴れだしやすくなります



～歯周病セルフチェック～

次の項目の当てはまるものにチェックしてみましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある
- とときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

あなたは大丈夫？

〈判定〉

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう

チェックが1～2個

歯周病の可能性があります。念のため歯科医院で歯周病でないかどうか、歯みがきの仕方を見直しましょう。

チェックが3～5個

歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。