

歯にやさしい ブラッシングのコツ



力の加減は手の甲で
痛くない程度の強さで。
歯ブラシは毛先が
広がったら早めに交換。



歯間ブラシは
2~3回の往復でOK。

ブラッシングで アンチエイジング

あなたの
「お口年齢」は
何歳？



睡眠中に細菌が
繁殖するので就寝前は
よりていねいに。

「老化予防のアンチエイジング」で思い浮かぶのが、化粧品やサプリメントという人が多いかもしれませんが、しかし、老化を防ぐためにもっと大事なものは歯の健康です。

健康な歯の本数で、
あなたの老化度がわかる！

健康な成人の歯の本数は32本（親知らず含む）。残念なことに多くの人はむし歯や歯周病などで歯を失い、60歳になるころには平均で20本にまで減ってしまいます。健康な歯の本数は、老化度がわかる最も簡単な指標です。体型や髪肌などの見た目の若さだけを気にして歯磨きを怠り、むし歯や歯周病になってしまうと口の中からどんどん老化が進んでしまいます。

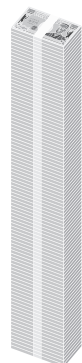
やさしくていねいに磨いて
確実にプラークを落とす

歯の健康を守るために欠かせないのが毎日のブラッシング（歯磨き）です。ただし、歯を磨くときに力を込めすぎると歯が削れてしまったり、歯ぐきを傷つけることに。せつかくのデンタルフロスや歯間ブラシも、強引に押し込んでしまうと歯ぐきを傷める原因になります。

大事なものは磨いているかより、「きちんとブラーク（歯垢）が取れているか」です。確実にプラークを取り除くために、やさしく時間をかけてていねいに磨くことを心がけましょう。

歯科の医療費

国全体で見ると、歯科の医療費は循環器系の疾患（心臓病や脳卒中など）や新生物（がん）に次いで多くかかります。医療費節約のためにも口の中の健康を守ることは大切です。



| 医療費の総額ワースト3 | |
|-------------|-----------|
| 1 循環器系の疾患 | 5兆6,601億円 |
| 2 新生物 | 3兆4,750億円 |
| 3 歯科 | 2兆6,020億円 |

〔平成22年度国民医療費の概況〕を基に作成

とつても
わかる

痛くなくても定期的に
歯医者さんへGO

歯医者さんを「痛くなったら行くところ」と思っていますか。歯を守るためには痛くなくとも定期的に歯科医の検査を受け、むし歯と歯周病の早期発見・早期治療を行うことが大切です。さらに、歯石の除去など口の中のクリーニング（PMT）は、歯を守るだけでなく口臭予防にも効果的です。ぜひ受けましょう。