

# 歯周病～9つのセルフチェック

## あなたは大丈夫？

歯周病を予防するために、次のようなチェックで早めに見つけて対処しましょう！！

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 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、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてフヨフヨしている。
- とくとき、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。
- 歯ぐきから膿がでたことがある。

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1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェック  
が  
1～2個

**歯周病の可能性ががあります。**  
まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。  
定期的に歯科健診を受けましょう。

チェック  
が  
3～5個

初期あるいは中等度歯周炎で**歯周病が進行しているおそれがあります。**  
早めに歯科医院を受診しましょう。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和元年度第1号

# 歯と口のセルフケア



ポイント1

### ◆歯ブラシの選び方（かたさ）

歯周病予防には「ふつう」か「かため」を。歯周病が進行している場合は「やわらかめ」を選びましょう。

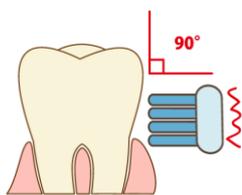


ポイント2

### ◆フラスキングの仕方

磨く歯に合わせて当て方を変えましょう。小刻みに動かすのがポイントです。力は入れすぎないように！

### ①歯の外側



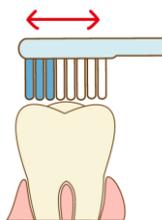
歯に垂直に当てて横に動かす

### ②歯の内側



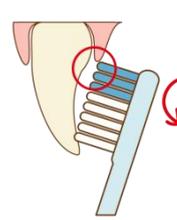
45度くらいで当てて横に動かす

### ③噛み合わせの面



水平に、歯の溝に沿って動かす

### ④前歯の裏側



縦に当て、かきだすように動かす

## 毎日のセルフケアが重要です！！



食べたらかまめにみがきましょう。



みがき残しを減らすため、歯間ブラシやデンタルフロスの活用も効果的です。



就寝中はお口の動きや唾液の量が減るので歯周病菌が増えやすいため、寝る前のお手入れは念入りに！



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267

令和元年度第1号