



## 元気でいきいきと暮らすために 定期的な歯科通院を！



歯の健康を守るためには、むし歯や歯周病にいち早く気付くことが大切です。「歯が痛いから受診する」から「予防のために通院する」という意識に切り替えましょう。

### ■ 歯科医院で口の中の状態を確認しよう！

歯と歯茎の両方が健康ではじめて、噛んだり、飲み込んだりする機能が維持できます。歯と歯茎の間にプラーク（細菌のかたまり）などがつき歯周病になると、歯を支える骨が壊れ、歯を失うこともあります。

まずは、歯科医院を受診して自分の歯や歯茎の状態を確認しましょう。

#### (歯周ポケット)

1～2 mm



2～3 mm



4～5 mm



4～7 mm



6 mm 以上



自分の毎日のお手入れ  
(ブラッシングなど)が  
できる段階

専門的な  
清掃を受ける  
ことで予防  
できる段階

歯周病と診断される  
ため、治療が必要な  
段階

❖ 歯は、自分で歯ブラシを使ってお手入れできますが、歯茎のお手入れは歯科衛生士に任せましょう。

❖ 歯周ポケットの深さは、歯科医院で確認できます。

歯周病になってしまうと、口のなかだけでなく、体全体に悪影響を及ぼす恐れがあります。そうならないために、毎日歯磨きなどのケアを行うとともに、定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、口の中の健康を保ちましょう！

