

からだを守る食後のワンステップ

きれいに歯をみがこう

もう
歯
みが
き
し
た
？



歯周病菌が全身で牙をむく！

お口の歯周病菌が全身に流れ、行き着いた先で炎症を起こし、さまざまな病気の原因になります。

心臓病

糖尿病

がん

こえん
誤嚥性
肺炎

早産・
低体重児
出生

あとで歯が痛い
思いをしないために…

2重のケアでお口の健康を守る！

ていねいなセルフケア

- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かし、歯垢(細菌のかたまり)をていねいに落とす。
- 細菌を寄せ付けない効果がある「フッ素」入りの歯みがき粉を使い、すすぎは軽く1～2回に。
- 「食べたらみがく」を習慣に。また、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシなどを利用して、歯の間の歯垢を除去する。
- 舌表面の汚れにも細菌が潜んでいるので、やわらかい歯ブラシや舌ブラシで取り除く。

定期的なプロフェッショナルケア

- 症状がなくても、定期的に歯科健診(歯科検診)を受けて、お口の状態のチェック、歯のクリーニングをしてもらう。

年に
2回以上、
歯科医院で
ケアを！

自分で取りきれなかった
歯垢や、歯石(歯垢がかた
まったもの)もプロの手で
除去してもらえます！

3～6か月に1回が
目安です。



毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。



健康保険組合連合会東京連合会