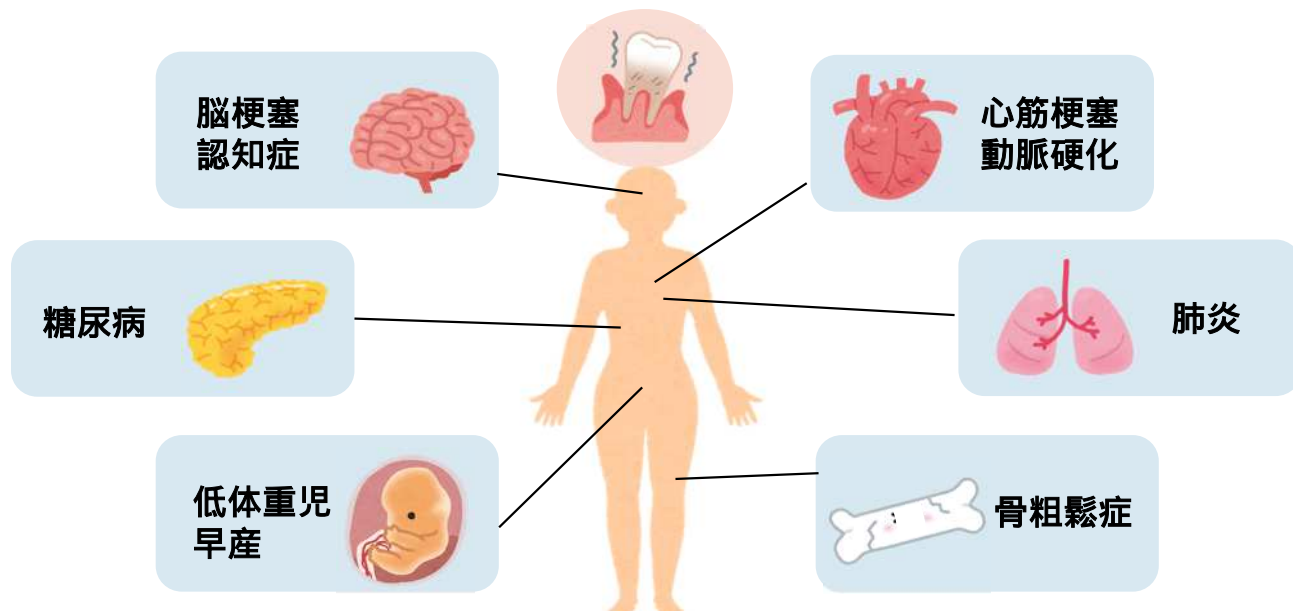


歯のケアできていますか？

厚生連ニュース
7月号

《虫歯や歯周病の全身への影響》

虫歯や歯周病は口の中だけの問題ではなく、全身に様々な影響を与えます。炎症物質が歯茎の血管に入り、血液にのって全身をめぐるためです。



《予防・対策》

ブラッシングと歯間ケアで磨き残しを防ぎましょう

- ・歯垢が溜まりやすい歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の噛み合わせ面の溝を重点的に
- ・歯ブラシが届きにくいところはフロスや歯間ブラシを使う
- ・鏡を見て行う



食習慣を見直しましょう

糖質のとりすぎやダラダラ食いは、口の中で長時間細菌が増えやすい状態になります。

タバコをやめましょう

タバコを吸う人は、吸わない人と比べて歯周病の進行が早く、歯周病治療後の経過も良くないことが分かっています。

歯の定期検診を受けましょう

日々のセルフケアだけでは汚れは落としきれません。歯やその周辺に、気づかぬうちにトラブルが起こり、悪化するケースがあります。

口の中の健康を保つために、定期的なプロのチェックとケアが欠かせません。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL096 (328) 1256 FAX096 (328) 1229