

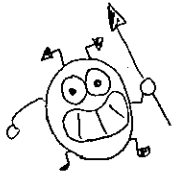
むし歯になりやすい人って いるの？


歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったり、  
元々むし歯になりやすい人はいます！

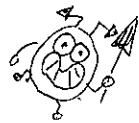
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます！

### あなたの共通点は？

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものはかり食ったり、飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★ よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたかまらぬ
- 口呼吸がクセになっている
- ★ 口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう！



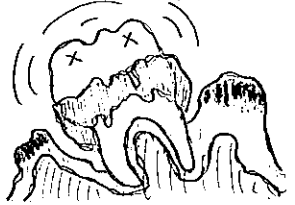
どれも生活習慣でのお  
気にかたたらあと  回噛め、  
口も閉めるなど、少し意識して  
過ししましょう！



## 歯周病は日本人が歯をなくる原因 第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える  
骨が溶けて歯が抜ける病気です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっている  
といわれ、10人に1人も見られます。



### 歯周病を防ぐ歯みがきのコツ

- ・ 45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように磨く。
- ・ デンタルフロスも使う。

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている。 □ 口臭がある。
- 歯ぐきが下がって、歯が長くなった気がする。
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る。
- 歯みがきの後、毛先に血がついている。
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい。
- 朝起きたら口の中がネバネバする。

