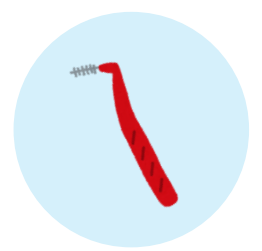
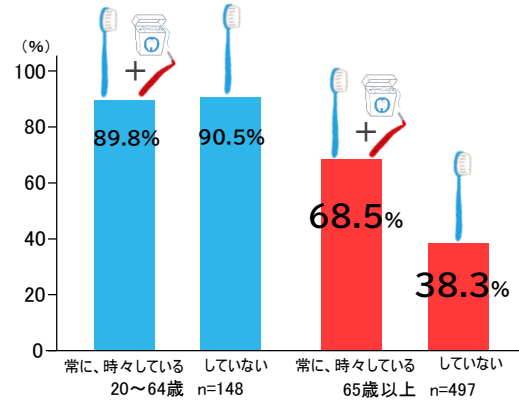


# 自分の歯を残すには デンタルフロス



# 歯間ブラシを使いましょう

デンタルフロス・歯間ブラシなどの使用と  
自分の歯が20本以上残っている人の割合



「健康くらしき21・II」最終評価アンケート(20~64歳)(高齢者)

倉敷市民アンケートから、  
デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用している人は、高齢者で、  
自分の歯が20本以上残っている人が多いという結果がでています。

「歯と歯の間のプラーク（細菌のかたまり）は、歯ブラシだけでは約60%しか取り除くことができず、歯ブラシと一緒に、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことで、約90%まで取り除くことができる」というデータがあります。

参考文献：山本昇, et al. Interdental brushとDental flossの清掃効果について. 日本歯周病学会誌, 1975, 17(2), 258-264.

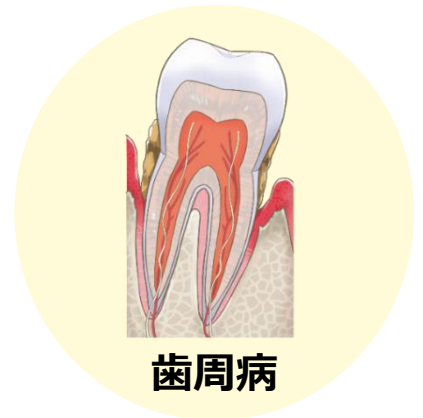
歯間ブラシは、自分にあったサイズを使う必要があります。初めて使うときは、かかりつけ歯科医で教えてもらうのがおすすめです。

## 歯周病予防にもデンタルフロスと歯間ブラシ

歯周病とは、歯と歯肉の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。自覚症状が少ないため、気がつかないうちに進行してしまふこともあります。

歯周病は歯を失う原因の第1位であり、歯を失うだけでなく、歯ぐきの血管から血流によって**糖尿病、心疾患、脳血管疾患、早産・低体重児出産など全身のさまざまな病気**を引き起こすこともあります。

歯周病は歯と歯の間から進行することが多いので、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



歯周病

### おすすめ/ 舌みがき



舌は、傷つきやすいので、強い力で磨かないように気をつけましょう。

### 口臭の原因

口臭の大きな原因のひとつは歯周病です。他にも、舌にたまった汚れからガスが発生することで口臭の原因になります。口臭予防に、舌もきれいにしましょう。

健康な歯と口を守るためには、毎日の歯みがき（セルフケア）だけでなく、かかりつけ歯科医を持って、定期的な検診と歯石の除去や歯のクリーニングなど（プロフェッショナルケア）を受けましょう。