

HAPPY Smile

Vol. 26
2018

Mouth & Body Magazine
歯っぴいスマイル



日本歯科医師会 PR キャラクター

定期的に歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <https://www.jda.or.jp/>



30th ANNIVERSARY
—8020運動30周年—

※ 8020 (ハチマルニイマル) 運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。



GUEST SPEAKER

益子直美さん

食べることは人生の喜び
おいしい食事を、いつまでも
自分の歯で楽しみたい

「スポーツレポーター・タレント、元バレーボール選手」

お口の健康と 全身の健康の関係

今さら聞けない
お口のホント、
歯の真実

| 特 | 集 |

〈人生100年時代〉 健康寿命の延伸は お口のケアから

～歯周病が与える糖尿病と腸への影響、最新情報～

歯とお口のための総合サイト!

日本歯科医師会

検索

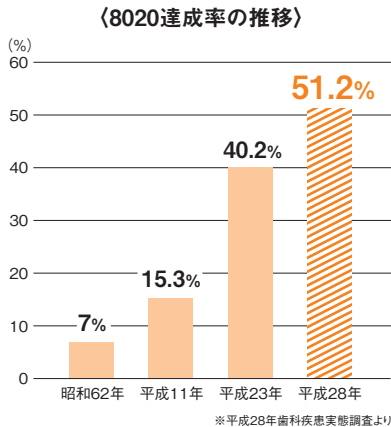


30周年を迎える8020運動

「噛む」ことで、 いきいき「健康寿命」



— 8020運動30周年 —



「ハチマルニイマル」と読む8020運動。平成元年に厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が中心となって進めてきた「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。以来、厚生労働省をはじめ、日本歯科医師会、各地域の歯科医師、歯科衛生士が広く啓発を続けてきました。

その結果、8020運動が始まった当初は、達成率がたった7%程度（平均残存歯数4〜5本）でしたが、平成28年には51%を達成！ 80歳以上の2人に1人は、20本以上の歯をキープできているのです。歯の一本一本を大切にしようとする8020運動は国民の皆さまに幅広く浸透し、平成30年には、運動開始から30周年を迎えることができました。

2人に1人が
8020を達成！

Message

日本歯科医師会では8020運動を引き続き推進し、口腔の健康を保持、増進することを通じて国民のさらなる健康寿命の延伸に貢献していきます。

年齢に負けない
お口の健康を保つために

食べることは、生きること。食事を楽しむことで、毎日の暮らしが豊かになります。親知らずを除く28本の歯のうち、20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだいて、おいしく食べられると考えられています。

歯を失う最も多い原因は、歯周病。歯を支えるハグキ（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。歯周病から歯を守るには、なによりも毎日のセルフケアが大切。また、自分ではできないプラーク（歯垢）や歯石の除去など、歯科医師による定期的なプロフェッショナルケアでしっかりとメンテナンスをしましょう。

いつまでも楽しく、健やかな暮らしを続けるために、歯とお口のケア、しっかりと続けてください。

しっかり噛んで、いいこといっぱい！

発音がしっかり

お口をしっかり開けて話すことで発音がはっきり、きれいに。

口臭とさよなら

噛むことで唾液の分泌が促され、口の中をきれいにして口臭の発生を減少させます。

胃腸をすっきり

唾液に含まれる消化酵素がたくさん出て胃腸の消化を助けます。



肥満の防止

噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。

脳を元気に

よく噛むことで、脳細胞の動きが活発になります。

味覚が発達

食材のおいしさを感じることも、まず噛むことから始まります。

がんの予防に

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を消す働きがあると研究されています。

Guest Interview
Masuko Naomi

益子直美



食べることは人生の喜び
おいしい食事を、いつまでも
自分の歯で楽しみたい

**奥歯がボロボロ
顎も痛くて口も開けない**

アスリート時代は時間がなく、なかなか歯医者さんに行けませんでした。しかも、アタックのたびに歯を噛みしめるので、奥歯がどんどんボロボロになっていったんです。

長くプレーを続けていると、体にも異変が起きます。腰痛にも苦しめられました。痛くて体を左向きにしないと寝られませんが、すると顎が枕にあたって、そこも痛くなってきたのです。顎関節症でした。口が開かなくなって、食事まともにとれません。固形物を食べられないので、ゼリーで栄養をとったり…。練習や就寝時にはマウスピースを作って対応し、その後ブリッジ（人工の歯）をつけましたが、やはりそれも壊れてしまいました。もし、当時の自分に今の私が出会ったら、「かかりつけのドクターをちゃんと見つけて、通いなさい！」とアドバイスすると思います。



Guest Profile

益子直美 ますこ なおみ

スポーツライター・タレント、元バレーボール選手



共栄学園高等学校在学中の1984年に、バレーボール全日本代表選手に選出。1985年にトヨーカードー女子バレーボール部に入団し、1986年第19回日本リーグ新人賞を受賞。1992年に現役引退後は、スポーツライター、タレントとして、テレビイベントなど様々な分野で活躍中。

2カ月に一度、歯の健診へ かかりつけ医のいる安心

タレントとして人から見られる立場になると、歯のことが気になり出しました。元スポーツ選手なので、どうしてもさわやか、元気というイメージを求められます。それには、歯を見せた笑顔が基本だと思うんです。

夫もアスリート（プロロードレーサーの山本雅道氏）なので、やはり歯の具合が悪く、結婚してから歯科医院に通うようになりました。いろいろケアしてみても、私もその歯科医院に行ってみたくて。

するとドクターに「益子さん、ハグキはきれいですが、歯を磨きすぎです」と注意されました。それまで人前に入る仕事だからと、かためのハブラシでゴシゴシ、1日5〜6回も磨いていたんです。磨きすぎると、歯の表面を傷めてしまうらしいんですよ。それからはドクターのアド

バイスに従って、やわらかめのハブラシを使い、併せてフロスや歯間ブラシでも、やさしく丁寧にケアをしています。また、2カ月に一度、歯の定期健診に夫婦で通っています。今では、自信をもって笑顔になれますね。

しっかり食べる それが、長寿への近道

例えば旅番組のロケでは、食べるのがレポーターしなければいけないので、3口噛むと飲み込んじゃいます。もともと胃が弱いので、すぐ胃もたれになるんです。ですから、プライベートルームでは最低30回噛むようにしています。ずいぶん胃が楽になってきましたね。体のケアにも注意しています。痛くなる前に予防する。無理をしない。何かあれば、すぐかかりつけ医に相談するようにしています。

今、テレビの企画で富士河口湖に住んでいるんですよ。地元の方々と食事をご一緒する機会があるので、お年を召し



た方々が、お肉を食べる食べる！年齢をお尋ねしてまたびっくり！90歳を超えていらっしやるんです。見ると、皆さん歯もきれい。しっかり食べられることが、長寿に繋がるんだと感じました。

私、お煎餅が大好きなんです。これが食べられなくなったらもう終わりと思っているくらい（笑）。食べることで、人生に繋がっています。おいしくて大好きなものをずっと楽しむために、これからも自分の歯を大切にしていきたいですね。

歯に悩まされた現役時代
今は、自信をもって笑顔になれます

〈人生100年時代〉 健康寿命の延伸は お口のケアから

～歯周病が与える糖尿病と腸への影響、最新情報～

8月4日(土)、口腔保健シンポジウムを東京都千代田区のみどり公園ホールで開催しました。今年で第24回となるこのシンポジウムは、1994年に東京で開催された「世界口腔保健学術大会」を記念し、口腔の健康に関する正しい情報を広めるために、毎年開催しています。8020運動が30周年を迎える今年も、医科・歯科のそれぞれの観点からの講演やセルフケア実践講座、パネルディスカッションなど、今年のテーマである「〈人生100年時代〉健康寿命の延伸はお口のケアから～歯周病が与える糖尿病と腸への影響、最新情報～」を紹介しました。



糖尿病が、様々な合併症を引き起こす理由とは？

今からほぼ百年前の1921年、糖尿病の治療にインスリンが有効であると発見されました。それまで糖尿病は「死の病」といわれていましたが、この発見によって「治療できる病」になりました。しかしその結果、歯周病をはじめ全身の健康を損なう病気として、様々な問題を引き起こしてきたのです。糖尿病が長く続くと、血管障害を起こし、歯周病や網膜症、腎症・神経障害、心筋梗塞・脳梗塞・末梢動脈疾患などを引き起こします。さらに重要な合併症としてがんが注目されています。糖尿病の方が、なぜがんになりやすいの

でしょうか？ それは、高血糖や高インスリン血症が原因と考えられています。がんはブドウ糖が主なエネルギー源です。糖尿病になると、がんにエネルギーを供給しているようなものだからです。

糖尿病とかわりのある「フレイル」に要注意！

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？ 虚弱、脆弱の意味で、介護が必要ではないが、様々な心身機能が衰えてきた状態のこと。フレイルを超えると身体機能障害、つまり寝たきりの状態になります。フレイルは、健康に戻る最後の砦。この時期に気づいて予防すれば、元に戻ることが可能です。

フレイルには、3つあります。「体のフレイル」「心のフレイル」「社会のフレイル」です。社会のフレイルは、独居や貧困などの問題から起こります。心のフレイルは、認知症と心の元気がなくなることで、これを医療の立場から治すというのは難しいことです。

体のフレイルを表すひとつに「サルコペニア」があります。加齢によって筋肉や筋力、歩く力が弱ってくることを指します。最近、ペットボトルの蓋を開けにくかったり、歩くのが遅くなっていますか？ ある調査では、健康

を行う看護師、運動をアドバイスする理学療法士、服薬を指導する薬剤師、食事指導を行う栄養士などがチームを組んで、患者さんを中心に「治療」という歯車を回していく取り組みが、日本各地で始められています。

もう、元には戻れない？ 放置できない歯周病

人の体の細胞数は約37兆個。それに対して、人の体と共生している細菌数は100兆個近くといわれています。細菌の集団を細菌叢(細菌フローラ)といいます。近年の研究では、特定の細菌が悪いというより、細菌叢のバランスが崩れることによって、体に不調が起きていくことがわかってきました。細菌が最も多いのは、大腸。次に多いのが、意外にもお口の中です。口腔内には500種以上の細菌がいるといわれており、歯周病はそのうちの10種類程度の細菌によるものです。



第24回 口腔保健シンポジウム【講師のご紹介】



基調講演 **糖尿病が健康寿命に及ぼす影響
～その対策に多職種で挑む～**

松久宗英氏

まつひさ むねひで

徳島大学教授 医師 糖尿病臨床・研究開発センター センター長

Profile

1987年岡山大学医学部卒業。大阪大学医学部第一内科医局を経て、1993年からトロント大学(カナダ)医学部生理学教室に客員研究員として在籍。2003年大阪大学大学院医学系研究科病態情報内科学助手、2009年同大学院内分代謝内科学講師を歴任し、2010年に徳島大学糖尿病臨床・研究開発センター 診療部門長特任教授。2017年より現職。



特別講演 **全身の健康に大切な話
口と腸の切っても切れない関係**

山崎和久氏

やまざき かずひさ

新潟大学大学院 歯学総合研究科 口腔保健学分野 教授

Profile

1980年神奈川歯科大学卒業。1985年新潟大学大学院歯学研究科修了後、新潟大学歯学部附属病院助手。1986年クィーンズランド大学(オーストラリア) 研究員。1988年新潟大学歯学部附属病院講師。1999年同学部助教授を経て2004年同学部教授に就任。2006年新潟大学超域学術院教授(併任2012年まで)、2010年新潟大学大学院歯学総合研究科 口腔保健学分野教授を務め、2017年より国際歯科研究学会日本部会(JADR)会長。

な方よりも糖尿病患者の方のほうが、サルコペニアを併発させるリスクが約1.5倍高かったとの報告もあります。また、糖尿病とかかわりが深いといわれているのが、認知症です。平均血糖値(ヘモグロビンA1c) 6.5%以上が糖尿病の基準です。それが7%を超えると、認知症の頻度も一気にあがることわかっていきます。

高齢者でも筋力アップ！ それが、病気予防の第一歩

糖尿病の自己予防として最適なのが運動です。まず、歩行やジョギングといった有酸素運動。これは血糖値の改善に役立ちます。そして、筋力トレーニングです。スクワットや脚上げなど、筋肉や筋力を強くする運動です。これらは、サルコペニア対策にも有効です。ある地域の高齢者を対象に、運動プログラムとともにカルシウムやたんぱく質を増やした栄養プログラムを提供したところ、筋力が10%、筋肉量は4%もアップしました。65歳を過ぎた方は、たんぱく質を十分に摂取し、筋肉の増加に努めてください。

糖尿病の克服には、肥満の解消や適切な食事、適度な運動など生活習慣を変える必要があります。しかし自分一人で全てやろうとしても大変です。そのためにも、治療する医師や生活指導

REPORT! 第24回 口腔保健シンポジウム パネルディスカッションレポート

Symposium Panel Discussion 2018.08.04

【パネリスト】松久宗英氏／山崎和久氏／益子直美氏
【コーディネーター】南 砂氏



南 私たちは「人生100年時代」を迎えています。そこでますます重要になるのが健康寿命という言葉です。益子さんはその定義をご存じでしょうか？

益子 寝たきりにならずに生活ができることではないでしょうか。

南 そうです。松久先生は、健康寿命を延伸する要素についてお話されていました。

松久 健康と介護の間にあるフレイルの段階は、元の健康に戻る非常に貴重な時期です。まず、気づきが大切です。自分の体が少し弱ってきていることに気づいたら運動を始めるなど、ひとつひとつの気づきに対応していくことで健康寿命を延ばすことができます。

南 予防策は、運動ですね。興味深いのは、高齢者でも筋力や筋肉を増やせるというお話です。

松久 健康な方、糖尿病患者の方、差はあれども筋力の低下は必ず起こってきます。その予防には運動という努力しかないのです。また、認知症に関しても運動に勝る予防はまだありません。フレイルと糖尿病の双方に共通しているのが、肥満

です。では太らないためにどうするか。運動と食事です。65歳以上の方は、以前よりも食べる肉類の量を少し増やして、たんぱく質を摂取するように心がけてください。

南 糖尿病や肥満には、歯周病が影響するというのが、山崎先生のお話でした。

山崎 歯周病の患者さんには、高血糖を抑制するインスリンの効果が発揮できない状況が作りだされます。すると糖尿病をさらに悪化させます。逆に食事の際にしっかり噛むことによって、インクレチンというインスリンの効き目を高めるホルモンが出るようになります。同時に、食欲増進ホルモンであるグレリンを減少させる効果があるともいわれています。だからこそ、しっかり噛むためにも、歯周病を予防しなければなりません。

南 口腔と腸内細菌の関係は、一般的にあまり知られていない内容でした。

山崎 歯周病が様々な病気に関係するメカニズムは以前からいわれていましたが、それだけでは説明のつかない事象が出てきたことから、腸内細菌

に注目したのです。すると歯周病が関係する病気は、腸内細菌のバランスが崩れてリスクが高まる病気とオーバーラップしていること、口腔から飲み込んだ歯周病菌が腸内細菌のバランスを崩している相関関係がわかりました。

南 糖尿病や認知症などのリスクを予防して健康に過ごすためには、正しい生活習慣と運動、腸内の環境を整えることが大切であり、その全てに影響を与える歯周病予防がなにより重要なですね。

益子 歯周病はお口だけの問題だと思っていましたが、体の全てに関係していることに驚きました。また、運動すること、しっかり噛むことの大切さを改めて学びました。体を動かすのが苦手という友人には、私はいつも「運動すると、運が動くよ!」といっているんです。

南 なるほど。運動を勧めるいい言葉ですね。では最後に、会場の皆さんにメッセージをお願いします。



松久 運動に勝る予防はありません。ぜひ体を動かし、健康寿命を延ばしてください。

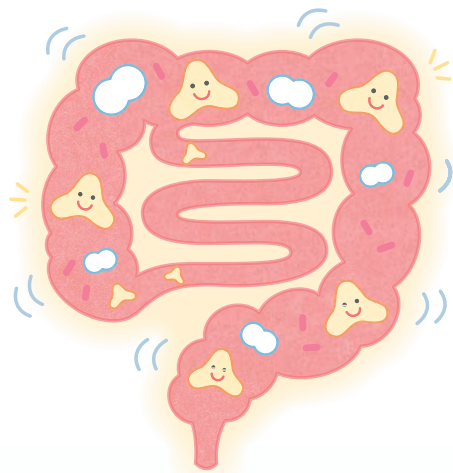
山崎 文字通り、口は体の入口です。口の健康なくしては、全身の健康もありません。口腔の健康をしっかり維持し、全身の健康に繋げてください。

益子 口腔ケアをしっかりして、生きている限り、おいしく食べ続けましょう!

南 本日はありがとうございました。

南 砂 みなみ まさこ
読売新聞東京本社 常務取締役調査研究本部長

Profile
日本医科大学医学部卒業。ベルギー国立ゲント大研究員、日本医科大学助手を経て、1985年読売新聞社入社。医学、医療、福祉、教育など幅広い分野で取材、執筆。編集委員、編集局次長兼医療部長を経て、2017年6月から現職。厚生労働省・文部科学省などの有識者会議委員を務める。



知れば知るほど驚く 腸のすごい役割

次は腸の中のお話です。腸内細菌は、病原菌が体の中に入って定着することを防ぐ大切な役割をもっています。ま

歯周病の原因は、ハミガキを怠るなど口腔が不衛生になることから始まります。すると、歯と歯、歯と歯肉の間にプラーク(歯垢)が溜まります。プラークは、細菌や細菌がつくった物質のことで、歯肉に炎症を起こします。これが、歯肉炎です。この段階でしっかりと口を衛生的にし、プラークを取り除けば元に戻ります。しかし、歯肉炎を放置すると、歯周ポケットができ、深い溝をつくりまわります。そこに細菌が増え、やがて歯石という硬い組織になります。すると歯を支えている歯槽骨が壊れて、歯周炎を起こします。これが歯周病です。こうなると、元に戻すことはかなり難しくなります。

お口と腸の環境整備が 健康寿命を長くする

歯周病は糖尿病を悪化させるほか、全身の病気に影響を与えることがわかってきています。歯周病になると歯周ポケットの内側が出血し、歯周病菌が中に侵入。血液にのって全身に運ばれ、悪影響を与えるのが、そのメカニズムです。

歯周病によって、肥満や糖尿病、動脈硬化、関節リウマチ、がん、早産になるリスクが増加します。また、これらの病気は、腸内細菌のバランスが崩れることでも、リスクが増加するので

た、体がつくった消化酵素では分解できないものを分解してエネルギーに変えてくれます。それ以外にもビタミンの合成や免疫機能の発達・維持、様々なホルモンを発生させるなど、すごい働きをしているのです。

これらの役割をもつ腸内細菌のバランスが崩れると、様々な体調変化の原因になることがわかってきました。例えば、高脂肪食を続けた肥満マウスの腸内細菌を無菌マウスに移植すると、普通食で飼育しているにもかかわらず、肥満になってしまいうのです。これは肥満マウスの腸内細菌が、食事から必要以上のエネルギーを取り込んでいることが要因でした。

このことから、健康な状態だと良い働きをする腸内細菌ですが、歯周病や肥満、糖尿病などにかかると、腸内の細菌叢バランスが崩れて悪玉菌が増加。それらがつくる毒素や発がん物質によって、代謝性疾患やがんなどのリスクをあげるのではと考えられます。

口腔の乱れは、腸内細菌の乱れに繋がりが、全身に影響を及ぼします。体の健康、さらに健康寿命の延伸のためにも、お口と腸の環境を整えることがなによりも大切なのです。

す。口と腸は繋がっていることから、歯周病菌が唾液と一緒に飲み込まれることで、腸に何らかの影響を与えることが考えられます。マウスを使った実験では、歯周病菌を口から投与すると、腸内細菌の比率が大きく変化することがわかりました。



日歯8020テレビ



赤ちゃんからお年寄りまで、全ての世代の方を対象とした動画番組。「口腔と全身の関係」「口腔がん」「基本的な歯の磨き方」「歯やお口のトラブル応急処置」「母子健康手帳」「タバコと口の健康」「認知症」「スポーツと歯科」などテーマは様々。それぞれ約5分の映像でわかりやすく解説しています!

URL <https://www.jda.or.jp/tv/> 

お口に関する動画を公開! 日歯8020テレビ

テーマパーク8020



歯と口のことなら何でも分かるサイト。「歯科学の歩み」「お口の予防とケア」「お口の病気と治療」「全身とのかかわり」「お口の仕組みと働き」「歯科とライフステージ」「お口の119」「雑学いろいろ」「歯を失ったら」「歯科医師の仕事」「災害に備えて」の категорияに分けて解説しています。

URL <https://www.jda.or.jp/park/> 

歯と口のことなら何でも! テーマパーク8020

日本歯科医師会ホームページ



日本歯科医師会が提供している歯と口のホームページ。自分にピッタリな歯のみがき方を見つける「歯のみがき方を探そう!」、ご近所の歯医者さんを探せる「全国の歯医者さん検索」のほか、「日本歯科医師会テレビCM」など動画コンテンツも配信。

シンポジウムの動画もご覧いただけます!

URL <https://www.jda.or.jp/> 

歯と口のための総合サイト! 日本歯科医師会

日本歯科医師会のホームページでは

歯やお口に関する情報を公開しています



お口の健康と全身の健康の関係

お口の健康づくりで健康寿命を延伸



【文】
日本歯科医師会 会員
中村 剛久

歯周病が血管を詰まらせる原因に

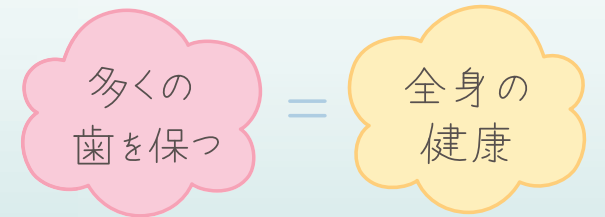
近年では歯周病と糖尿病との間に深い関連が指摘されており、歯周病を治療することで糖尿病が改善するメカニズムも明らかになりつつあります。また、歯周病菌が動脈硬化の原因となり得ることも報告され、歯周病と心筋梗塞、脳梗塞などの関連も指摘されています。動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされていますが、別の因子として歯周病原菌などの細菌感染がクローズアップされてきました。

腫れた歯肉から血管内に侵入した歯周病原菌などの刺激によって動脈硬化を誘導する物質が出て血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）ができ、血液の通り道は細くなります。プラークが剥がれて血の塊ができると、その場で血管が詰まったり、血管の細いところでも詰まります。脳の血管でプラークが詰まったり、頸動脈や心臓から血の塊やプラークが飛んできて脳血管が詰まる脳血管疾患。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になりやすいといわれています。血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方にとって、動脈疾患予防のためにも歯周病の予防や治療が重要です。

年齢にあったケアを生涯続ける大切さ

他にも感染性心内膜炎、低体重児出産など、歯周病と全身疾患との関連も注目されています。また、認知症については、歯を失って入れ歯を使用していない場合、歯が20本以上残っている人や入れ歯により噛み合わせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが最大1.9倍になるとの報告もあり、歯周病の影響以外にも咀嚼との関連も指摘されており、より多くの歯を保つことが健康寿命の延伸に深い関連があることが明らかになりました。

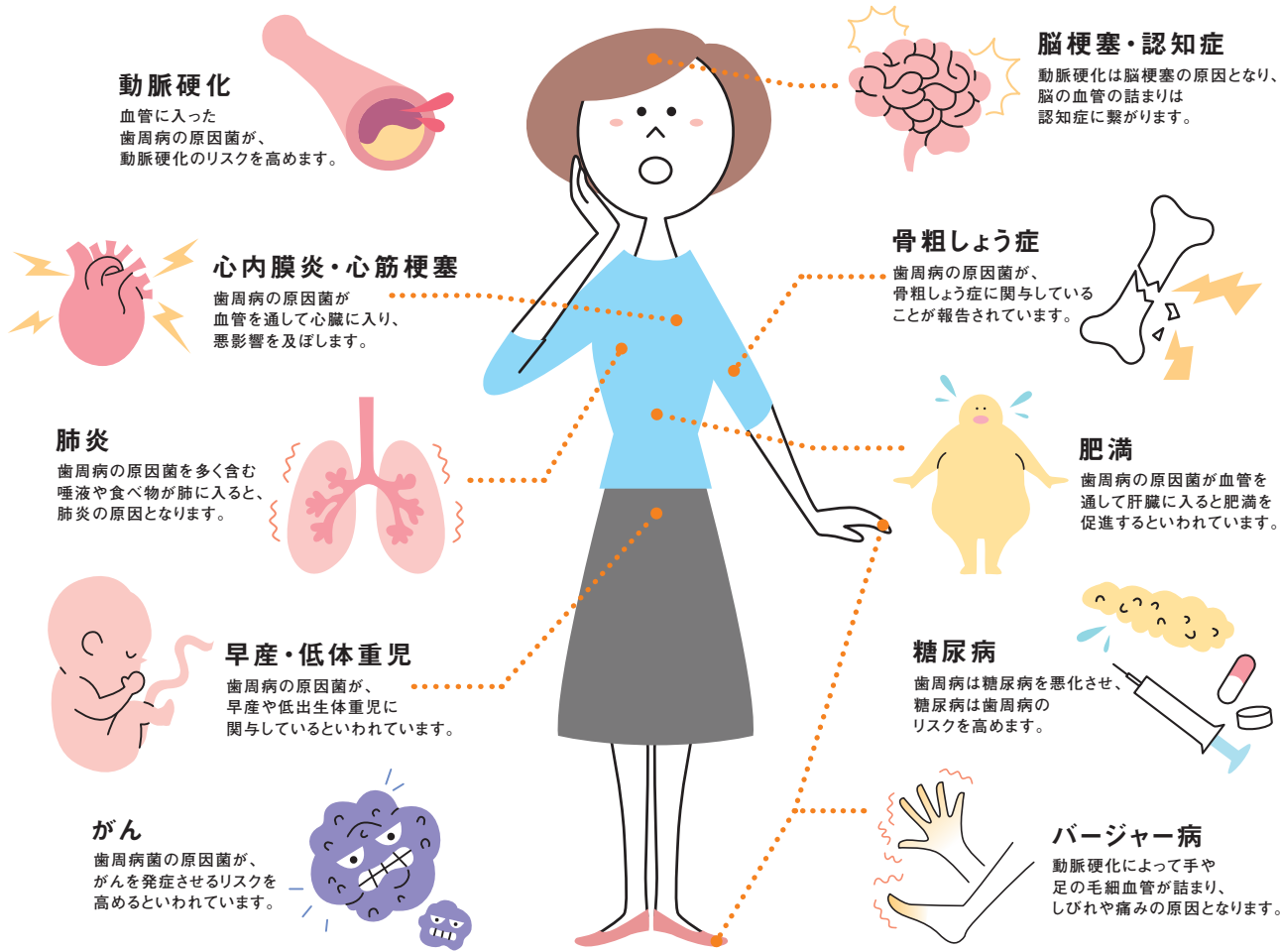
歯が多く残っている人ほど、年間の医療費の抑制にもつながるとの多数の調査報告もあります。これからは人生100年時代といわれています。より多くの歯を保つのは大事なことです。それだけにとらわれるのではなく、自ら進んで歯科疾患の予防・早期発見・早期治療等の歯とお口の健康づくりに取り組むとともに、乳幼児期から高齢期までのライフステージごとの特性を踏まえた、生涯を通じて切れ目のない歯とお口の健康づくりが大事になってきます。そのためには、日頃から歯科の定期健診を受け、その時々年齢に合った歯科保健の指導を受けていくことをお勧めします。



病気になりやすい人、なりにくい人。その違いは、歯周病にあった？

まずは、**知ることが大事!**

歯周病は、「お口だけの病気」と思っていませんか？
実は、様々な研究の結果、歯周病は全身の病気と大きなかわりをもっていることがわかっています。



歯周病の改善で糖尿病から体を守る！

日本の約8割の成人が歯周病といわれる一方、近年の調査で予備群を含む糖尿病は国内に1000万人いると発表されました。この2つの病気には、相関関係があるのです。

歯周病の原因菌が血管から体内に入ると、インスリンの、血糖値を下げる働きが弱くなります。また、糖尿病になると血管障害によって歯周病菌への防御が弱くなり、歯周病を発症・進行させるといった、「負のスパイラル」を起してしまうのです。

逆に、歯周病の治療が糖尿病の改善にも効果的であることもわかってきました。糖尿病はもちろん、様々な病気から体を守るためにも、お口のケアがなにより重要なのです。



＼今さら聞けない／

お口のホント、 歯の真実



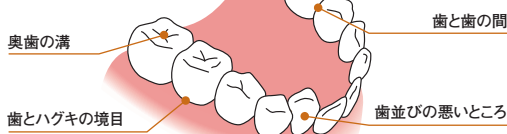
1

毎日ハブラシで磨いているから大丈夫。

いいえ、ハブラシだけで全て磨くことはできません。

ハブラシによるプラーク(歯垢)除去率は6割程度といわれています。

ここの汚れに注意!

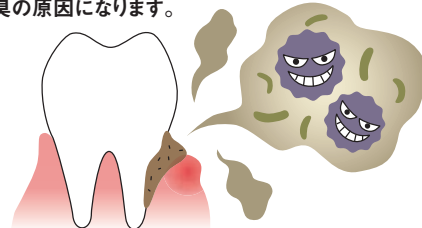


2

食事に気をつければ、お口は臭わない。

いいえ、口臭の大きな原因のひとつは歯周病です。

歯周病によってお口の中の細菌が増え、口臭の原因になります。

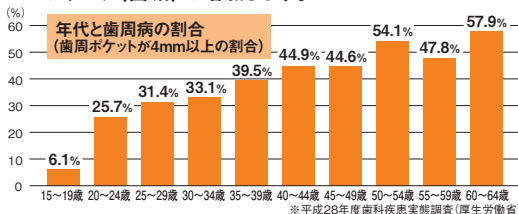


3

まだ若いから歯周病にならない。

いいえ、10~20才代から初期症状があります。

年齢にかかわらずお口の中が不衛生だとプラーク(歯垢)は増加します。



4

歯が痛い時だけ歯医者さんに行く。

いいえ、予防のために定期的な健診が◎。

歯周病は痛みなどの自覚症状が少ないので、いつのまにか重症化してしまうリスクも。

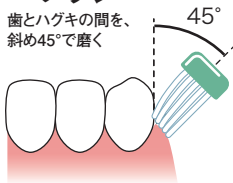


基本+集中ケアで、セルフケアをステップアップ!

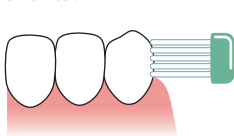
【基本ケア】

ハブラシ

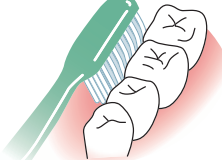
歯とハグキの間を、斜め45°で磨く



歯の面に対しては、直角に磨く



奥歯の裏は、歯とハグキの間にきちんとあてる



【集中ケア】

デンタルフロス

歯と歯の間に付着したプラークをかき出す



歯間ブラシ

歯と歯の間に沿って、前後に2~3回動かす

