



歯みがきセットも
一緒に持ち歩きませんか。

食後の歯みがきで 仕事中でも きれいな口

休憩後の歯みがき していますか？



歯みがきは、むし歯や歯周病の予防に欠かせません。

また、口の健康は全身の健康にも関係があることが明らかになっています。

将来自分の歯を多く残すためには、働く世代のうちから適切なケアをすることがとても大切です。
健康な口を守るために、家だけでなく、仕事中でも食後の歯みがきをしませんか？

むし歯予防だけじゃない！

<働く世代 歯や口の健康を守るメリット>

・口臭予防

食後に歯を磨くことで口臭を予防できます。相手へのマナーと、自分のリフレッシュのために、歯みがきは大切です。

・感染症の予防

歯みがきは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、インフルエンザ等の感染症も予防します。

・生活習慣病の予防

歯周病が悪化すると糖尿病などの生活習慣病も悪化することがわかっています。また、自分の歯が少ない人ほど医科の医療費が高くなるとの報告があります。

・計画的な歯科受診

毎日のセルフケアと定期的な歯科検診を受けることで、歯科疾患を予防することができます。
歯科への受診で急に仕事を休む必要がなくなります。

外出先で使える アイテムを紹介します！

外で歯を磨くには、商業施設のトイレなどを利用することになると思います。トイレの水で口をゆすぐことに抵抗がある、狭いトイレや混雑する時間帯に洗面所を使うのは迷惑になるかも…という方は、歯磨き粉の代わりに液体ハミガキを活用することをおすすめします。



液体ハミガキとは？

液体ハミガキ（デンタルリンス）は、液体タイプの歯みがき剤です。口の中をすっきりさせたり、口臭を防いだり、炎症を防いで歯周病を予防したりなどさまざまな効果があります。

使い方は、液体を口に含んで、ぶくぶくうがいで口の中全体に行き渡らせた後に吐き出し、その後、歯ブラシで磨きます。

歯を磨いた後に口をゆすぐ必要がないことや、歯磨き粉のように泡立たないことから、洗面所を使い続けなくてよく、外出時の歯みがきにおすすめです。

歯周病はどんな病気？

歯周病とは、歯垢（プラーク）中の細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯肉や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。



歯周病とたばこの関係

たばこによる口への影響は、口臭や歯の着色だけではなく、たばこを吸っている人は、吸っていない人と比べて歯周病にかかりやすく、重症化しやすいうえ、治りにくいことがわかっています。

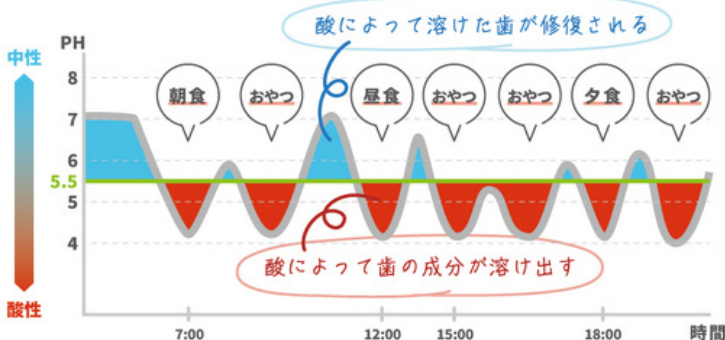
また、たばこに含まれるニコチンの影響で血管が収縮し、歯肉からの出血が起こりにくくなります。そのため歯周病になっていることに自分では気がつきにくく、知らない間に重症化しやすいです。

歯周病の予防・治療のためには、たばこを吸わないことが大切です。



福島県では「健康長寿ふくしま」の実現に向け「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。

食事と口の中の変化



左のグラフは、口の中のpHの変化を表したグラフです。歯垢の中の細菌は、糖分から酸を作り歯を溶かすため、食事によって口の中が酸性に傾くと、むし歯のリスクが高まります。また、飲み物の選び方にも注意が必要です。pHの低い飲み物や、糖質を多く含む飲み物を頻回に摂取すると、むし歯のリスクが高まります。

むし歯を防ぐには適切なケアと間食や飲み物の取り方に気をつけて、口の中を中性に保ち、酸性に傾いている時間を短くすることが大切です。



年に1度は歯科検診を



歯周病は、痛みがないまま進行することもあります。気になる症状がなくても、年に1度は歯科医院で歯科検診を受けましょう。

また、毎日のセルフケアでは落としきれない歯垢（プラーク）や歯石を、歯科医院で定期的に取り除くことも大切です。健康な口を守るために、かかりつけ歯科医院を持ちましょう。