

手遅れになる前に・・・

# 歯の健康を守りましょう！

健康な歯でゆっくり噛んで食べることのメリット・・・

唾液が分泌され  
消化を助ける  
胃腸への負担を  
和らげる

早食いを防止し  
ダイエット効果が  
期待できる

唾液の  
分泌が増え  
むし歯、歯周病を  
予防する

おいしく食べる  
楽しみを味わえる

全身の  
体力向上

脳を刺激し  
活性化する

**健康な歯を保つことが、からだ全体の健康を守ることになります！**

一方で、むし歯や歯周病が悪化し、多くの歯を失ってしまうと・・・

お口の機能が低下し低栄養のリスクが高まり、筋肉量の減少によるロコモティブシンドローム（運動器症候群）等にもつながります。

さらに・・・

歯周病が進むと、炎症性物質が歯ぐきの毛細血管から血液にのって全身をめぐる。そのため、血糖値が下がりにくくなり糖尿病のリスクを高めたり、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞のリスクを高めるなど、お口の問題だけでなくからだ全体に影響を及ぼします。

**歯とお口の健康を保つことや、改善するための歯科治療は全身の健康状態の維持にとって欠かせないのです！**



あなたの歯は大丈夫ですか？

歯の健康度セルフチェックや歯を守る生活習慣については裏面をご覧ください！

ぜひ、職場内の健康づくりにご活用ください。

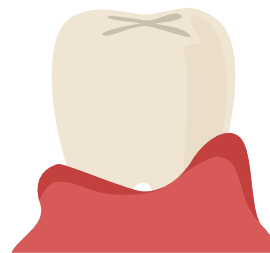


# 一生元気な歯でいるために

## ～歯周病予防＝生活習慣の改善～

### 歯の健康度セルフチェック

- 歯ぐきがムズムズしてかゆい。
- 歯垢や歯石がたまっている。
- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る。
- 朝起きたとき、口の中がねばねばして不快。
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る。
- 口が臭いと言われたり、自分で感じたりする。
- 歯ぐきの色が赤黒い。歯ぐきが腫れている。
- 歯の間に食べものがはさまりやすい。
- 歯を押すとぐらぐらする。
- 歯が長くなったように感じる。



▶ このような症状があったら歯周病の可能性がります。歯科受診をしましょう。

### 歯を守る8つの生活習慣

1. ていねいに歯を磨き、鏡を見て歯垢がついていないか、歯ぐきが腫れていないかチェックしましょう
2. 定期的に歯科検診を受けましょう
3. 自覚症状があれば早めに歯科医を受診しましょう
4. 過労を避けて生活リズムを整え、ストレスを解消しましょう
5. よく噛み、歯ぐきに刺激を与えることで、歯ぐきをひき締めましょう
6. 食物繊維を豊富に含む食品を積極的に食べて、口の中を清掃しましょう
7. 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
8. タバコは歯を失う要因になりますのでやめましょう

