血圧チェックで

健康経営!



歯(口腔)から始める高血圧予防



歯周病の治療と毎日の適切なオーラルケアは、血管の炎症を抑え、血圧の安定に寄与します😊

ブラッシング+歯間のケア

・柔らかめの歯ブラシで45度の角度で丁寧に磨きましょう。
・歯間ブラシやデンタルフロスで歯間のケアもしっかりと行いましょう。

いつもの習慣を見直す

・よく噛んで食べましょう。
・鼻呼吸を意識しましょう。
・食いしばりや歯ぎしりは避けましょう。

プロフェッショナルケア

・年に一度は歯科受診をしましょう。（セルフケアだけでは落としきれない汚れもあります）
・早期発見･早期治療につながります。



歯を磨いている時に歯ぐきから出血したことは､ありませんか？
これは歯肉炎の初期症状です。
この段階で早めに受診・治療をすることがオススメです！！