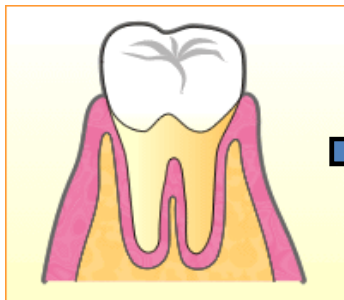


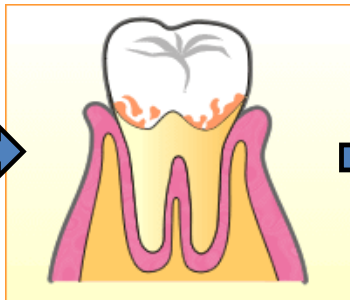
元気な体づくりはお口の健康から

# 歯周病を予防しましょう

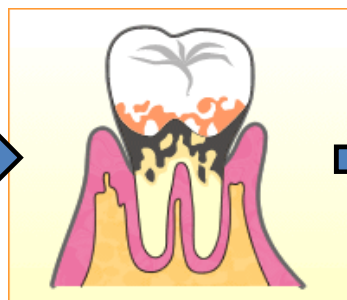
【歯周病はこうして進行します】



健康な状態



1 歯周ポケットに歯周病菌がたまり、炎症で歯肉が腫れ、歯周ポケットが深くなる。



2 炎症が進み、歯を支えている骨（歯槽骨）が次第に溶けてしまう。



3 歯槽骨が歯を支えられなくなり、歯がグラグラ動き、噛めなくなる。最後には、歯が抜けてしまう。

## 歯周病予防のためのセルフケア

◆ 歯みがきは、歯周病予防の基本です。みがき残しやすい場所(歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かむ面の溝)に注意してみがきましょう。

◆ デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間もきれいにしましょう。



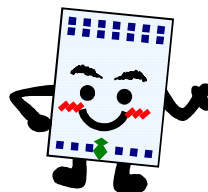
◆ 栄養バランスのよい食事をよくかんで食べましょう。



◆ 定期的に歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、自分に合った歯みがきの方法を教えてもらいましょう。



皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982