

# 歯とお口のケア

～成人期～



歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）

## よくかんで、歯周病&メタボ予防！

「よくかんで食べる」ことで、だ液がたくさん出て殺菌作用が働き、歯周病予防になります。

また、「よくかむ」ことで、満足感が得られ、肥満予防・解消にもつながります。

## 気になる「お口のおい」を解消

口臭の原因としては、まず歯周病やむし歯が考えられます。口のケアを行っても改善しない場合は、舌やだ液に問題があったり、口以外の体のどこかに病気が隠れていたりする可能性があるため、歯科医院や医療機関を受診しましょう。

**福山市歯周病検診を受診しましょう！**

**対象者：20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の福山市民（検診当日の年齢）**

**詳しくは福山市のホームページからご確認ください。**

# 口臭の原因と対処法

## 原因

歯周病やむし歯



## 対処法

丁寧な歯みがきと  
歯医者さんでの  
治療

舌にたまった  
汚れ（舌苔）



舌専用のブラシで  
汚れを取り除く

だ液の減少



口呼吸の改善、  
よくかむなどの  
生活習慣の改善

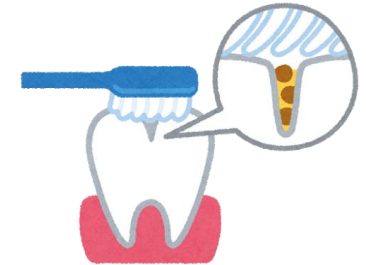
口以外の病気

鼻・のど・呼吸器・  
消化器など



医療機関を受診し  
病気を治療

## 歯ブラシだけでは落とせない口の汚れがある



歯ブラシだけで行う歯みがきの歯垢除去率は**61%**といわれています。普段の歯みがきで落とせない歯石や、歯ブラシでは届きにくい場所にたまったプラーク（歯垢）を歯医者さんで定期的に除去・掃除することで、歯周病やむし歯になりにくい口内環境を保つことが大切です。