

口はカラダの入口。
病気を元気に口からやって来る!

口からつくる カラダ健康 NAV!



大切なお客様やあなたの健康、
そして家族の未来を守るため、口の健康に
気を付けることは“安全運転”の一つかも!

宮城県の歯科保健に関する取組は、
宮城県ホームページをご覧ください。



がみやぎの
歯みがきソングがも
ダウンロードできます!



《 運転のBGMにいかがですか 》

©宮城県・旭プロダクション

大丈夫!?
歯の健康

お口の危険信号
教えてあげる!

お口の
カラダの関係
知ってほしい?

自分の体
大事に
してる?
ハハッ! ママッ!
ジーン! ほおほ!
家族のために
未来のために

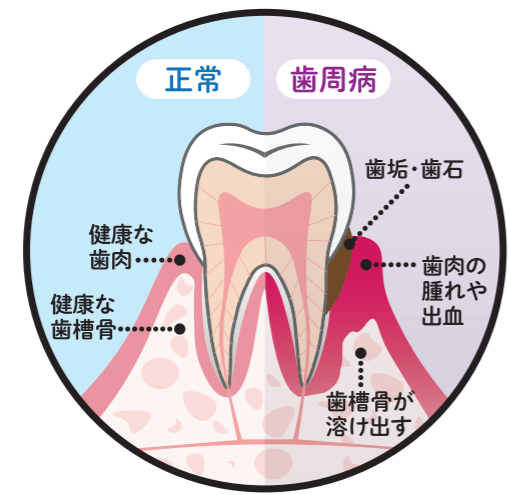
口の健康、大丈夫かい?



いつも便利な生活を届けてくれる大好きな皆さんに『長く健康に働いてもらいたい!』そんな想いで研究を続けるこどもドクターから、研究レポートが届きました。

こどもドクター ロと全身の健康について詳しい。大好きなバママまじいばあばに、ずっと元気でいてほしくて、日々研究中。

“意外と知らないお口とカラダの関係”



口の病気と言えば、歯周病。

- ①みがき残しがあると、口の中に細菌が増殖します。
- ②増殖した細菌は、歯の周りの歯肉の腫れや出血を引き起こします。
- ③そして最も恐ろしいのが、口の中で増殖した細菌が血流によって全身に移動し始めること...

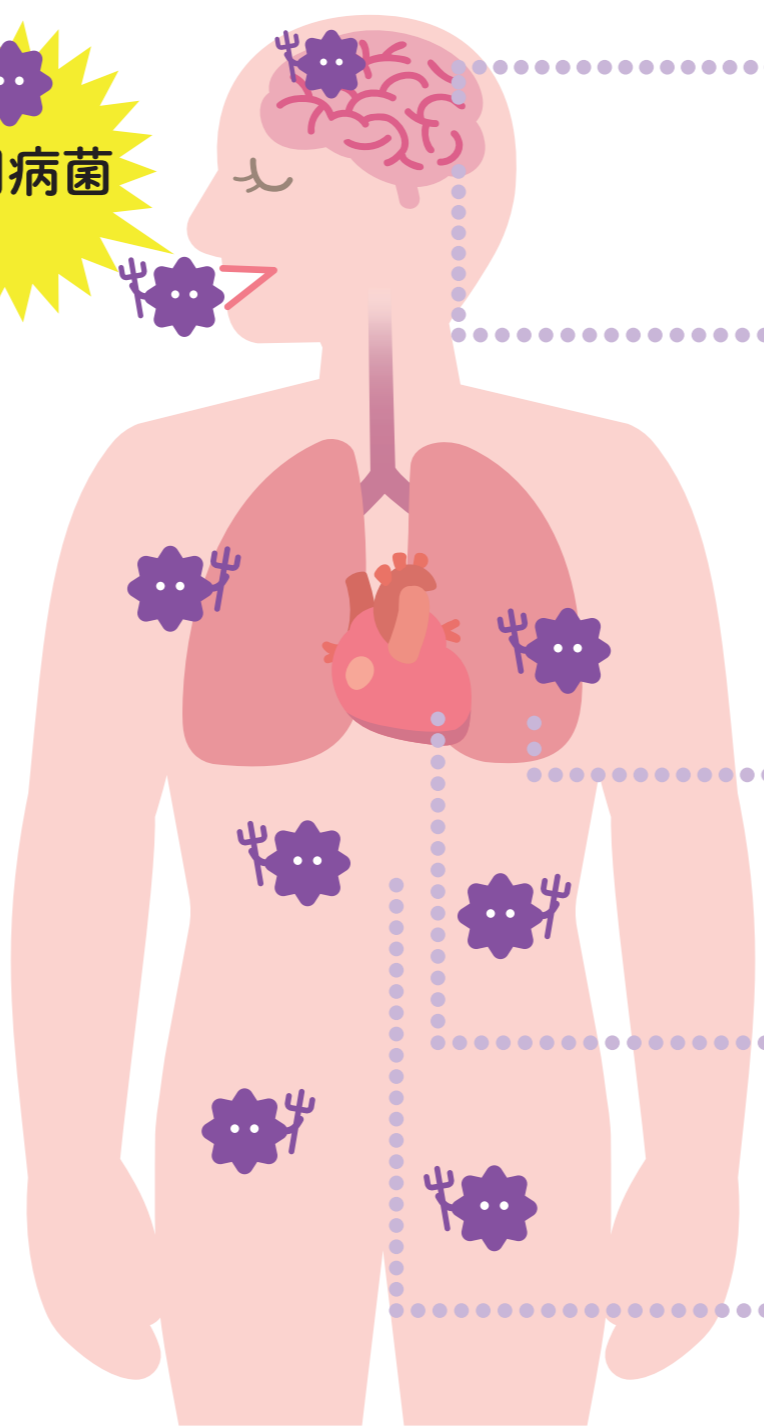
やがて全身の病気につながります!

- 🌸 脳梗塞
- 🌸 心疾患
- 🌸 糖尿病
- 🌸 動脈硬化
- など...

ココ大事!



心疾患や脳梗塞など、もしもこれらの病気が起きたとき、あなたが運転中だったら重大な事故にも繋がりがねません。



認知症

「アルツハイマー型認知症」では、歯周病菌は、その原因となる物質の蓄積を手伝ってしまうんです!

脳梗塞

歯周病菌や炎症により生まれる毒性物質は血管を通して全身へ。そして、脳や全身の血管を詰まらせることも!

動脈硬化

誤嚥性肺炎

実はその原因のひとつは、食べ物や唾液と一緒に流れ込む歯周病菌だった!

心疾患

血管の詰まりは脳だけでなく、心臓にも起こる! 心臓の血管が詰まれば命に関わる大変な病気!

糖尿病

血糖値を下げるインスリンの働きを妨げてしまうのも歯周病の恐ろしいポイント!

こんなに怖い!

01

口から全身につながる病気の話

こんなに怖い!

01

口から全身につながる病気の話

日ごろの生活習慣に気を付け、
ちょっとしたカラダのサインを見逃さないことが大切です!



Check!

01 お口の健康セルフチェック!

あなたはいくつ当てはまりますか?

- 歯肉に出血や腫れがある
- 歯肉に重苦しい違和感がある
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- うまく噛めないと感じることもある
- 口の臭いが気になることがある
- 食べ物が歯と歯の間につまりやすくなった

チェック01で☑がついた人は… お口の健康に赤信号!

お口に何らかの病気やトラブルが発生しているかも。

お口の病気は、全身の病気と関係が深いんです。

日頃のケアやセルフチェックをこまめにしましょう!

それでも改善しなければ、歯科医院へ。

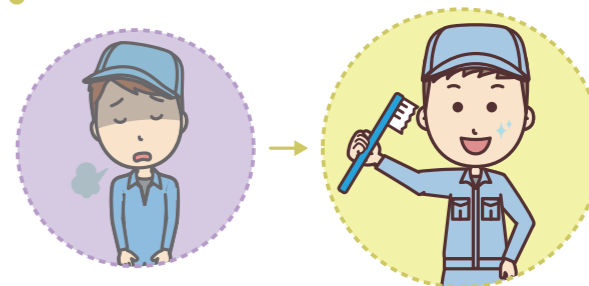
Check!

02

生活習慣をチェック!

長時間連続して働くなど生活が不規則になる方は…

生活が不規則になると、知らず知らずのうちに疲労がたまって病気のリスクが高まることも。意識的に休息の時間をとってみましょう。その時には、ぜひお口のケアをしてリフレッシュ!



甘い飲み物やガムをよく摂る方は…

肥満や糖尿病などの生活習慣病やむし菌に注意しましょう。飲み物は、お茶や無糖のコーヒーがおすすめです。甘い物をグラグラ食べないように気を付けましょう。運転中の眠気予防などで噛むガムは、むし菌になりにくい「キシリトール入り」を選びましょう。



タバコを吸う方は…

タバコを吸うことにより、歯周病の原因菌が増殖しやすくなったり、病気が進行しやすくなったりするのはもちろん、ニコチンの作用で出血しにくくなることで、歯周病の初期症状に気づきにくくなってしまう場合があるんです!

お口の臭いの原因にもなります。タバコを吸う方は、特に意識して定期的な歯科健診を受けることをおすすめします。

タバコが口の病気を隠す!?

あなたは大丈夫?

02

お口の健康セルフチェック!

あなたは大丈夫?

02

お口の健康セルフチェック!

Thema 01

いまさら聞けない歯みがきの心得

- 其の一:毛先が広がらないくらいの軽い力でみがくべし
- 其の二:1~2本の歯をみがくように小さく動かすべし
- 其の三:歯と歯肉の境目を意識的にみがくべし

今日の歯みがきが未来の健康をつくる!

使い分けて歯みがきマスターを目指せ!

お口のケアアイテム



歯ブラシ

→基本のアイテム!
毛先がひらいてきたら取り替えどき!



タフトブラシ

→歯ブラシの届かない場所のケアに!



デンタルフロス

→歯と歯の間のお手入れに!



歯間ブラシ

→食べ物などがつまりやすい隙間のお手入れに!



舌ブラシ

→舌の汚れは口臭の原因!
専用のブラシでみがきましょう!

この機会に
車の中に
ケアアイテムを
常備して
みませんか?



※使い方がわからない場合は、歯科医院で教えてもらいましょう。

お口の健康、保つには?

03

今日からできるお口の環境改善策

Thema 02

歯の根元のむし歯にご用心

年齢とともに歯ぐきが下がり、歯根が出てくることがあります。この部分は歯の表面(エナメル質)よりも柔らかく、むし歯になりやすいので注意が必要です。

ギョッ!?



鏡でチェックしてみましょう!

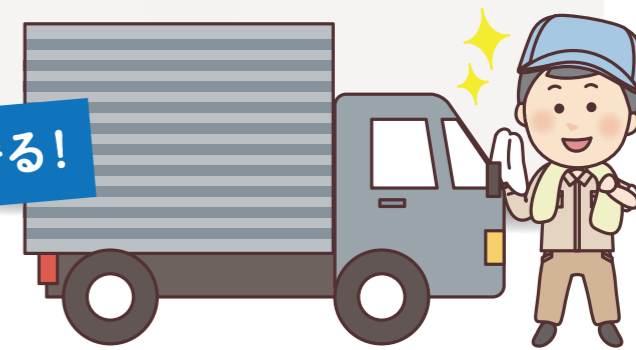
定期健診のススメ

かかりつけの歯医者さんはありますか?もし今、歯医者に通っていない方はぜひかかりつけの歯医者さんをお家の近くで探してみてください。車が定期的なメンテナンスが必要のように、お口の中も定期的なメンテナンスが必要です。定期的な歯科健診による早期発見や、適切な治療は、「歯」を守るだけでなく、全身の健康を守ることに繋がります。



どんなに忙しくても
歯みがき習慣
忘れないでね!

「歯」と全身の健康を守る!



お口の健康、保つには?

03

今日からできるお口の環境改善策