法政保健だより

保健体育センター保健課

未来の自分に投歯しよう！
11月8日（いい歯の日）

大学生に多い口内のトラブル、症状



■**虫歯**：夜更かし・間食が多く歯磨きがおろそかに
→砂糖＋虫歯菌で歯が溶けて、**痛み**が出たり、**しみたり**する

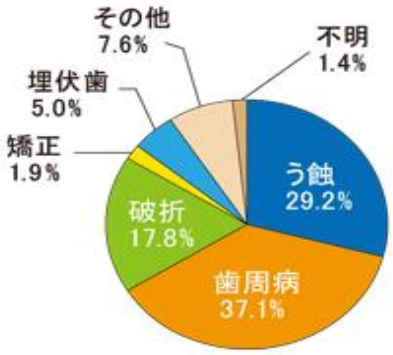
■**歯周病**：大学生も**約３人に１人**！歯磨き不足・不規則な生活
→**歯茎の腫れ**・**出血**。最悪は歯がぐらつき**抜歯**に！

■**顎関節症**：ストレス・食いしばり・姿勢の悪さ・低舌位
→**顎が痛む**・**歯がすり減る**・歯茎や顎に負担がかかる

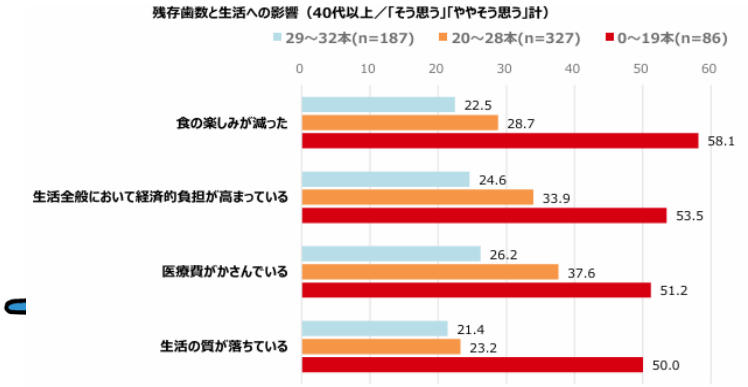
歯がなくなる原因は？

１位
歯周病
37.1%

２位
う蝕（虫歯）
29.2%



健診で生涯の医療費の節約を！



残存歯数が少ない人.
＝生活の質↓医療費↑

今からできる！やってみよう！

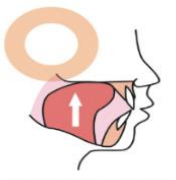
■【歯みがき粉】**フッ素入り**(歯を強く・自然に治す・虫歯菌の働き↓)

■【磨き方】**１回２~３分**以上**寝る前は必ず**！（夜は唾液↓虫歯菌↑）

■【歯磨き後のうがい】**１回のみ、ゆすぎすぎない！**

歯磨きが難しいときは**うがい、キシリトールガム**を！

■【舌の位置】**上顎に**ぴったりくっつける！


適正な舌の位置

半年に１回は歯科検診、痛くなる前に受診しましょう

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、日本歯科医師