

健康な歯と口を保つ生活習慣

お口の健康は、
健康寿命を延ばすカギ！

歯とお口の健康を保つには、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアが大切です。さらに、しっかり噛むことで健康力をアップしましょう。

セルフケア

基本は毎日の歯みがきです。汚れ（プラーク）が付きやすい歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで効果的に落とすことができます！



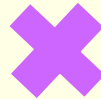
基本の歯みがき



歯間ブラシ



デンタルフロス



プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医を持って、定期的な健診とメンテナンスを受けましょう。

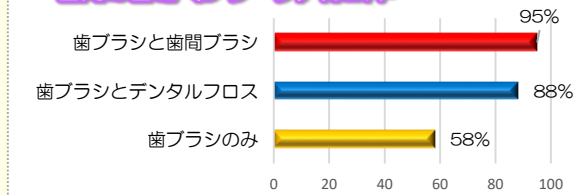


定期健診



専門的な歯と口の清掃

歯間の歯垢（プラーク）除去率



しっかり噛んでプラスαのセルフケア！

1 歯と口の病気を防ぐ

噛むことで、唾液の分泌が良くなり口の中をきれいにし虫歯や歯周病を防ぐ。

4 発音・表情がよくなる

口の周りの筋肉を使うことで発音が良くなり、表情も明るく豊かになります。

2 脳の発達・認知症の予防

よく噛むことで、こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。

噛むことの大切さ



5 胃腸の疲れが少ない

食品をかみ砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保てられる。

3 体力の向上

噛みしめる力を育てることで、全身に力が入り、体力や運動神経の向上に繋がります。

6 肥満を防ぐ

よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防いでくれる。