

# 歯と口の健康で、いつまでも元気に

～お口を守って、100歳まで美味しく楽しく～



# お口は、全身の健康を守る「入り口」です

歯と口の健康は、お口の中だけの問題ではありません。  
元気に長生きするための第一歩です！



心臓の健康  
(Heart Health)



脳健康  
(Brain Health)



胃腸の健康  
(Digestive Health)

# お口が元気だと、毎日がもっと楽しくなります



## 美味しく 食べる

何でも噛んで食べられる喜び、栄養吸収



## 楽しく会話

はっきり発音でき、笑顔に自信が持てる



## 認知症の予防

よく噛むことで  
脳が刺激され、  
いきいきと保てる



## 健康寿命を 延ばす

全身が若々しく  
アンチエイジングに  
繋がる

コミュニケーションや人生の楽しみは、**お口の健康から始まります！**

# ご存知ですか？2025年開始を目指す『国民皆歯科健診』

国も『お口の健康』に大注目しています！すべての人が生涯にわたって定期的に歯科健診を受けられる仕組みづくりが進んでいます（2025年導入目標）。

定期的な健診

健康寿命が  
延びる！

医療費の  
負担も減る

国が推奨するほど、  
定期的なチェックが  
大切だということです



# まずは確認！あなたのお口と生活習慣は大丈夫？

## 生活習慣

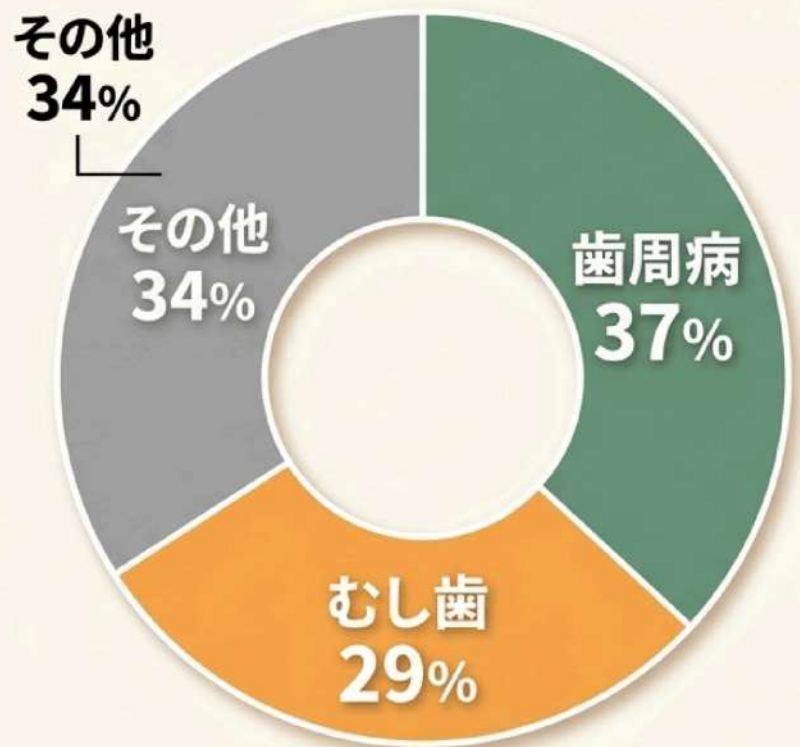
- 間食をだらだらとしない
- 1日1回は時間をかけて  
歯みがきしている
- ストレスや疲れを  
溜めていない

## お口の様子

- 歯ぐきがピンク色で  
引き締まっている
- 歯がしみたり、  
痛んだりしない
- 歯の間に食べ物が  
挟まらない

チェックがつかない項目があったら、要注意のサインかもしれません！

# 歯を失う最大の原因は「歯周病」です



## 歯周病とは？

バイ菌(プラーク)の塊が原因で起こる炎症です



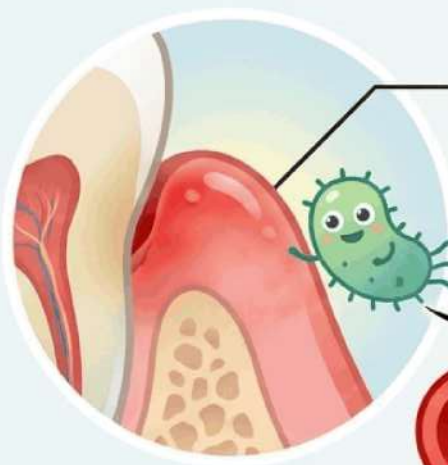
健康な歯と歯茎



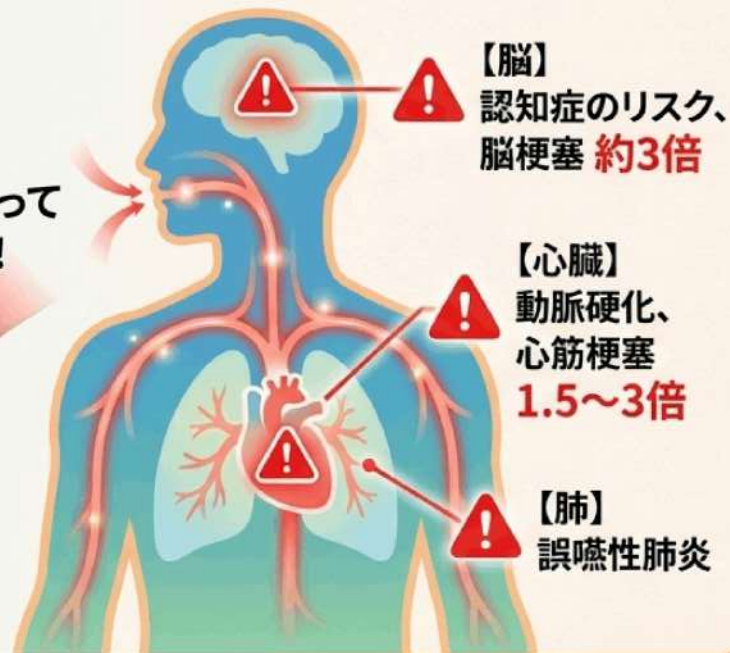
歯周病の進行した状態

# 歯周病の細菌は、血管を通して全身へ

## The Systemic Impact Map



細菌が血液に乗って  
全身へ移動します!



【脳】  
認知症のリスク、  
脳梗塞 約3倍

【心臓】  
動脈硬化、  
心筋梗塞  
1.5~3倍

【肺】  
誤嚥性肺炎

お口のケアは、命に関わる病気を防ぐ一番の防御です

# 油断大敵！「大人のむし歯」の3つの弱点

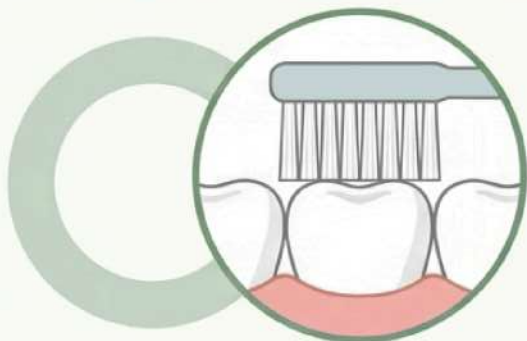
The Adult Cavity Vulnerability Diagram



昔治療したから大丈夫…は危険です！大人のむし歯は気づかないうちに進行します。

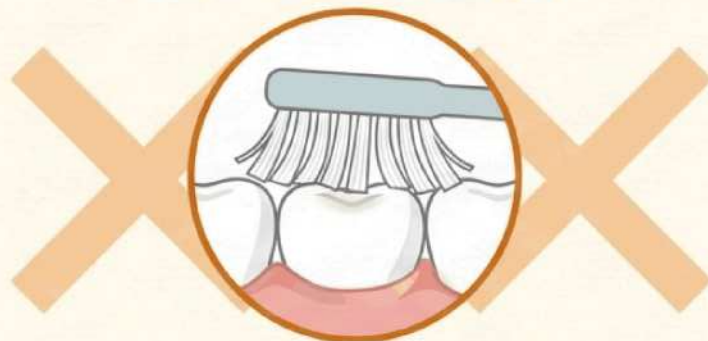
# 毎日の歯みがき：合言葉は「軽い力で、小刻みに」

【良い例：軽い力】



毛先が広がらない程度の  
優しい力で!

【悪い例：強い力】



力が強すぎると汚れが落ちず、  
歯ぐきが傷つきます



磨き方のコツ：5～10mmの幅で、  
1～2本ずつ細かく動かしましょう

# 1日の中で一番大切なのは「寝る前」の歯みがきです

 起きている時



潤っている

潤っている

唾液が口の中を  
洗い流し、  
細菌が少ない

 寝ている時

乾燥

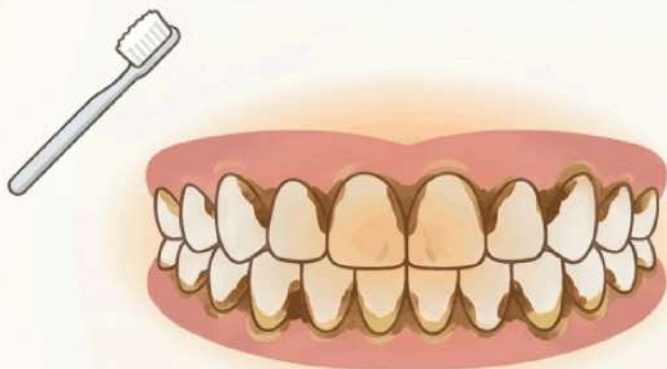


寝ている間は「唾液(だえき)」が減るため、  
細菌を洗い流す力が弱まり、  
細菌が爆発的に増殖します。

寝る前の歯みがきは、1日の中で一番時間をかけて、丁寧に磨きましょう!

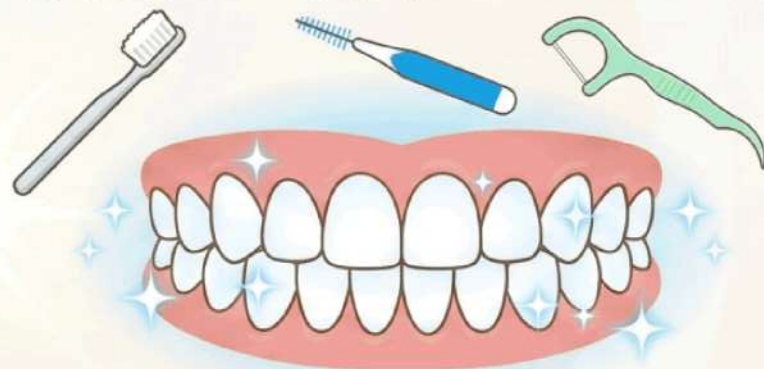
# 歯ブラシだけでは、汚れは「6割」しか落ちません

【歯ブラシのみ】



汚れの除去率：約 **60%**

【歯ブラシ + 歯間ブラシ・フロス】



汚れの除去率：約 **80%** にアップ!

歯と歯の間の汚れは、専用のサポーター（歯間ブラシやフロス）がないと落とせません!

# 100歳まで美味しく食べるための「健康方程式」

【毎日のセルフケア】



【半年に一度のプロケア】



【100歳まで美味しく、  
元気に生きる!】



ご自身での毎日のお手入れと、かかりつけの歯医者さんとの二人三脚で、  
健康な毎日を守っていきましょう!