

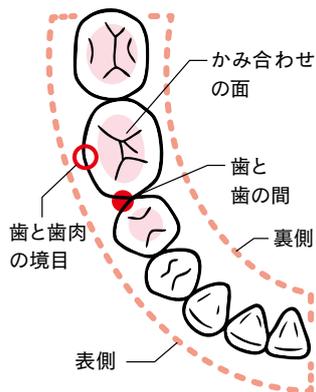
歯ブラシとフロスを使うときのポイント



歯 ぶ ら し

ポイント

- 歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しが防げます。
- 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。

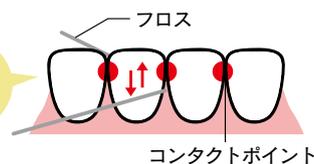


デンタルフロス

使い方

- 糸巻きタイプの場合、40cm くらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。
- 歯肉の少し中まで入れたら2~3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

コンタクトポイントを通すときは勢いをつけて歯肉を傷つけないよう注意!



歯・お口の健康と健康寿命の関係

ハズマルニイマル
8020を目指そう
80歳で20本以上
自分の歯を保つのを目安に

オーラルフレイル

歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまいます。歯のケアは健康寿命に影響するのです。



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定…………… 2.4 倍
- 身体的フレイル…………… 2.4 倍
- 総死亡率リスク…………… 2.1 倍
- サルコペニア…………… 2.1 倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」



無料歯科健診

歯科健診センター

検索

受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。
※二次健診、治療には費用が発生します。

コース
健診

所要時間
15分

ご自身にあった内容を選べます

《一般歯科健診》《歯科矯正相談》《審美歯科治療相談》《インプラント治療相談》

※歯科矯正相談、審美歯科治療相談、インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込み
の流れ

お申し込み

歯科健診センターへ予約
(下記参照)

予約

歯科健診センターから
医院に予約

確認

詳細決定後、センターより
「歯科健診ご案内書」を送付

健診当日

「歯科健診ご案内書」を
持参し、予約日時に医院へ

お申し込み
方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ ※歯科医院に直接連絡されてもこの〈無料歯科健診〉は受けられません。

WEB www.ee-kenshin.com

携帯サイト www.ee-kenshin.com/i/

申し込みはウェブサイトのみとなります。



ご不明な点はお気軽に直接歯科健診センターへお問い合わせください。 TEL.03-5210-5603 歯科健診センター