

歯周病を予防しよう ～正しい歯みがきで歯垢を除去！～

歯周病の主な原因は

▶ **歯垢(プラーク)**です。



この歯垢の中にある歯周病菌が毒素を出すことが、歯ぐきを腫らし、血や膿を出したり、歯の周りの骨を溶かしたりする原因となります。

出典：日本歯科医師会HP

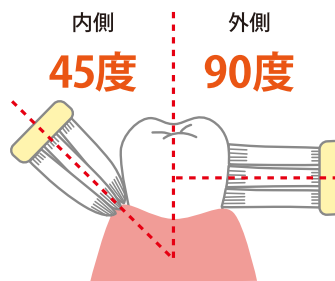
従って、

歯周病の予防には **歯垢** を取り除くことが重要です。

しかし残念ながら、歯ブラシだけで落とせる歯垢は

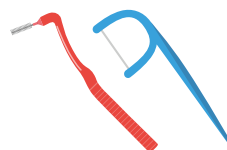
約60% だけとも...

みがき方のコツ



歯の外側は歯ブラシの毛先を歯に垂直にあてて軽い力で細かく動かし、歯の内側は45度にあててみがきましょう。ゴシゴシと強くこすりすぎないことが大切です。

そこで！



歯垢が残りやすい部分は歯間ブラシやフロスなどを使って、ていねいな歯みがきをしましょう。

歯や口の中の環境は千差万別で個人差があります。かかりつけの歯科医院を受診し、健康な歯と口を保つようにしましょう。



編集・発行

Yakult

株式会社ヤクルト本社 東日本支店 化粧品課

監修

日本歯科医師会

Japan Dental Association