

健口ニュース

何でも食べられる 健康なお口の環境を!

『生活習慣病』の**予防**には
食生活の改善から

何でもしっかり食べるには健康なお口の環境が重要です。歯周病も生活習慣が深く関わってきます。



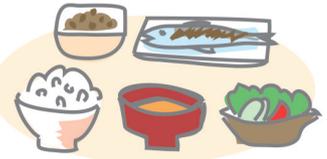
食べたらず磨き
忘れずに!

生活習慣病とは生活習慣そのものが関係する病気の総称です。代表的なものに「高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満」などがあります。かつては「成人病」と言われていました。そして、生活習慣病の予防には、食事と運動が重要なポイントです。

食生活のポイント

栄養バランス+適量のエネルギー

主食、主菜、副菜のそろったメニューを心がけ、適量エネルギー内の食習慣を。



栄養成分のコントロール

多彩な食品を組み合わせてバランスの良い食事を。



規則正しい食生活

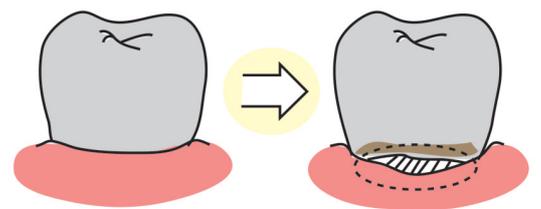
1日3食を決まった時間に。朝食抜き、まとめ食い、就寝前の食事は控えましょう。



歯に異常がなくても 安心ではありません 迫りくる歯周病

歯の根の部分のむし歯 こん めん しょく 根面う蝕

歯周病が進行すると歯ぐきが下がってきて、本来見ることのない歯の根の部分が見えてきます。この根の部分は歯の質が軟らかいため、むし歯になりやすく特に神経をとった歯は痛みを感じないので、知らず知らずのうちにむし歯が進行している場合があります。



予防策としては毎日の歯磨きはもちろんですが、歯科医院で定期的な健診を受けることが一番です。どうしても忙しくてなかなか歯医者へ行けないという方は、年に1~2回でもむし歯や歯周病のチェックを受けることをお勧めします。早期発見は大切な歯を守るだけでなく、治療回数も少なくすみ、治療費用も抑えられます。

根面う蝕はこうして起きる...



治療して冠を被せる
(治療終了)

歯石が付着

放置すると
歯周病に...

歯ぐきが
腫れる

歯ぐきがさがり
歯の根がみえる

むし歯に
なる