

月に1回は

口の中を鏡で見ましょう

口の中を鏡で観察することは、歯周病やむし歯、口腔がんの早期発見につながります。



実践！セルフチェック

セルフチェックで用意するもの



明るい場所で
チェックしましょう！

セルフチェックのしかた

- 手を洗う（頬や唇をよけるため）
- 入れ歯は外しておく
- 上下の唇の内側や歯肉をチェック
- 頬の内面、歯肉をチェック（左右）
- 歯の裏側の歯肉をチェック
- 上あごをチェック
- 舌の表面、左右の側面、裏側をチェック
- むし歯がないか、とがった歯がないかチェック
- 首などにしこりがないかさわってチェック



観察ポイント

気になるところがあったら、医療機関へ相談しましょう！！

歯肉をチェック



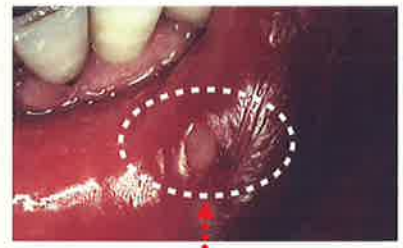
健康な歯肉



歯肉炎

歯と歯の間の歯肉が赤く腫れている。

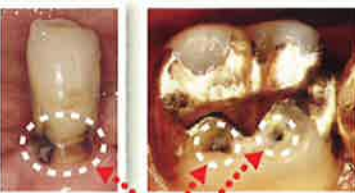
粘膜をチェック



口内炎

表面が白っぽくまわりを赤く囲まれた円い形をしている。
1~2週間程で自然になおります。

歯をチェック



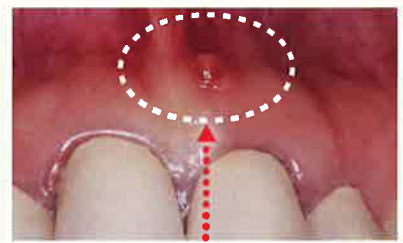
むし歯

歯の根元やかぶせたものとの境目も要注意。



歯石

歯と歯肉の境目に固く石のように付いている。
下の前歯の裏側も要注意。



歯の根の先に、膿（うみ）のふくらみができている。
一般的に痛みはありませんが早めに受診しましょう。

知っていますか？ 口腔がん

「口腔がん」は、口の中にできるがんの総称です。発生頻度が高いのは「舌がん」です。次いで、「歯肉がん」「頬粘膜がん」「口底がん」と続きます。早期に発見できれば、治療後の後遺症も少なく、治癒率も高い病気です。進行しないように月に1回は、口の中をチェックしましょう。



舌の横側が白く盛り上がっている。



舌の横側が白い。

口内炎かなと思っても、2週間以上治らない場合や痛み、腫れ、しこり、出血などがある場合は、かかりつけの歯科医または、口腔外科専門医に相談しましょう。

口腔がんの予防

- ◎ とがった歯や合わない入れ歯、むし歯を治す。
- ◎ 喫煙しない。 ◎ アルコールを摂りすぎない。
- ◎ 熱い食べ物は避ける、辛い物もほどほどにする。
- ◎ 野菜や果物などバランスの良い食事をとるように心がける。



歯周病やむし歯を予防するため

には、かかりつけの歯科医を決めて定期的にチェックしてもらうことと、自分でお口の手入れを丁寧に行うことが大切です。

自分にあった、歯ブラシを選びましょう！

歯並びや歯肉の状態に適した歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシの選び方

口の中で動かしやすい小さめの歯ブラシで、柄がまっすぐの物が持ちやすいようです。毛の硬さは「ふつう」のナイロン毛が良いでしょう。

歯ブラシの毛先を
**直角に当て、
軽く、小刻みに動かしましょう！**



歯と歯の間の汚れを落としましょう！

歯周病は、歯と歯の間からも進行します。歯ブラシが届きにくいので、この部分の汚れを落とすには、デンタルフロスや歯間ブラシが有効です。



デンタルフロス



歯間ブラシ

歯の健康に関するご相談、健康教室など

大森地域健康課	大森西一丁目12番1号	☎ 03-5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町4番6号	☎ 03-3726-4145
蒲田地域健康課	蒲田本町二丁目1番1号	☎ 03-5713-1701
稲谷・羽田地域健康課	東稲谷一丁目21番15号	☎ 03-3743-4161

定期的な歯科健康診査を受けましょう！

大田区では、対象年齢の方に成人歯科健康診査を実施しています。対象者の方には、郵送でご案内を行っています。

歯周病予防教室に参加しましょう！

各地域健康課では、歯周病予防のための教室などを行っています。詳しくは、各地域健康課にお問い合わせください。