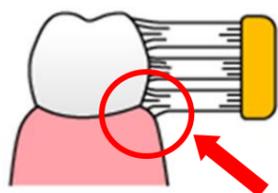


定期的に歯科受診していますか？



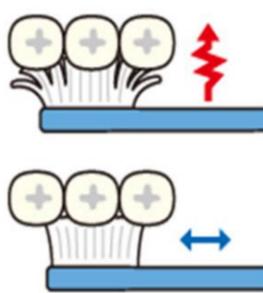
正しい歯みがきで歯周病を予防しましょう！

歯ブラシを当てる位置



歯と歯肉の間に
毛先が当たるように

歯ブラシの動かし方



× 強く押し当てて
ごしごし

○ 優しく当てて
小刻みに

補助清掃用具の使用

デンタルフロス

すきまが狭い部分に使用



歯間ブラシ

すきまが広い部分に使用



歯ブラシだけでは全体の汚れの60%しか落とせません。
歯ブラシ以外の補助清掃用具も使いましょう！

糖尿病瓦版

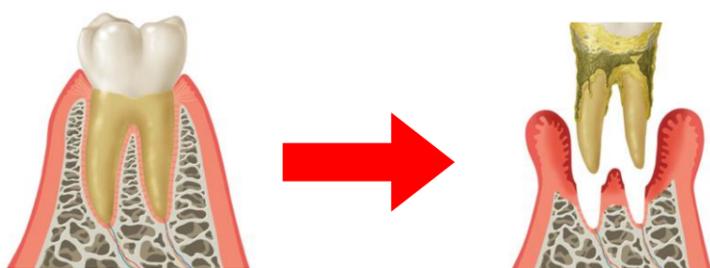
令和五年十二月版（隔月発行）
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

歯科衛生士



歯周病は糖尿病の合併症の一つ！

糖尿病の人は歯周病になりやすいです。
歯周病を放っておくと、顎の骨が溶けて
歯が抜けてしまいます。



糖尿病を悪化させないためにも
歯周病の予防・治療が
大切です。

かかりつけ歯科を決め
症状がなくても
定期的に受診しましょう！



歯周病は糖尿病を悪化させる！

歯周病治療をすると歯肉の炎症が引き、
インスリンが効きにくい体質が改善し、
血糖コントロールも改善すると言われています！



次号（3月版）は、臨床心理士からのお話です。