

知っ得
情報

肥満予防には
しっかりかんで食べることが
なにより効果的!

かめば食べ物の味が
よくわかる!
満足...
しあわせ...



満腹感!

ムム...
かめば痩せる?

CHECK
3

よくかむための歯肉炎・歯周病のケア



健康な歯肉



歯肉炎



重度歯周病

歯みがきのポイント



1 毛先を使っていない



2 歯と歯のすき間は歯間ブラシで



歯間ブラシを使うと効果的!

〔歯垢除去率〕歯ブラシだけでは61%

歯間ブラシをプラスすれば85%にアップ

知っ得
情報

心配な糖尿病... 歯周病予防と
合わせた口腔管理を!

歯周病は糖尿病の合併症のひとつです。
糖尿病は歯周病を進行・悪化させ、進行した歯周病は、血糖値を
下げるインスリンの働きをさまざまに、糖尿病を悪化させます。

糖尿病



歯周病

相互に危険因子となります

今なら
間に合う!

あなたの“気づき”があなたの大切な歯を残します

あなたにおすすめ! **歯** と **口** の健康力アップ

歯科健診を定期的にする

歯間ブラシ&
デンタルフロスを使う

ゆっくりよくかんで
食事をする

たばこを吸わない

