

さわやかな笑顔をつくるには！

20代～40代の方にアンケートを実施したところ、
「さわやかな笑顔は仕事に必要」「口元の印象は大切」と答えた人は90%以上いました。
生活する上で多くの方が、笑顔や口元が大事だと考えていました。
みなさんは、さわやかな笑顔をつくるためのケア方法をご存知ですか？

口元の印象 は重要です

歯と歯肉を守る！

笑顔に大切なのは、前歯だけではありません。奥歯はフェイスラインを保ち、口の中の高さを支えるという柱の役割をしているのです。奥歯の土台となる**歯肉**も重要！

歯周病とは：歯周病菌による感染症

歯と歯を支える組織に炎症がおこった状態。成人の約80%が歯周病にかかっているといわれます。初期はあまり症状がないのですが、放っておくと、どんどん悪化して、口臭や歯が抜ける原因になったり、**全身**にも炎症を引き起こしたりするので要注意！！

よく噛んで食べましょう！

現代人は軟らかい食べ物が多いため、**アゴや口の周りの筋肉**が退化している傾向にあります。しっかり噛むことで筋肉が鍛えられ、魅力的な表情に！**ダイエット効果**もあります

朝食を摂って口臭予防！

舌の表面の**舌苔**がイヤな匂いの原因です。睡眠中は唾液が減り舌垢が溜まります。朝食を食べると唾液が増え、食べ物が舌の表面にぶつかることで、舌垢がこすり落とされます

歯周病予防に大切なのは…

① 正しい歯磨き方法で磨く

自己流では効果半減。大人になってから、きちんと教わったことはありますか？

② 歯間ブラシ・フロスを使う

歯ブラシだけではとりきれない！
1日1回使う習慣をつけましょう。

口腔内トータルケア（歯周病予防）が大切！

～歯科医院にて予防歯科を受けましょう～