定期的に歯科医院でメンテナンスを受けましょう

治療が終わった、かぶせ物や詰物も油断は禁物です。きちんと管理してむし歯や歯周病から守りましょう。

部分取扱のばねがかかる歯、かぶせ物や詰め物と歯との間はすっきりくらいやすい

食事や朝食をした後は歯をよく磨き、歯磨き粉で磨いてもよさそうですね。

表情筋を鍛え、若さを保つ

フェイスエクササイズ

顔の筋肉の70％は口の周りに集中しています。口の周囲の表情筋を鍛え、シワやたるみのない口元をつくりましょう。

顔の運動

小鼻から口もとにできる『ほうれい線』を薄くする効果が期待できます。

顔のたるみをなくす効果が期待できます。口もとにしわ予防にもつながります。

口元の運動

左顔、右顔で片側ずつの顔をわずかさせます（3回）

右顔、左顔で片側ずつの顔をわずかさせます（3回）

涙の分泌が増えるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。

舌の体操

口を大きく開けて「イエ」（約5秒間）

上を向いて、口をほくほくして「イエ」（約5秒間）

舌を前に出します（3回）

舌を左右に動かします（各3回）

舌をゆっくりとゆるくなめます（各3回）

ストレスでも唾液は減少します。マッサージで唾液分泌を促しましょう。

唾液腺マッサージ

ストレスでも唾液は減少します。マッサージで唾液分泌を促しましょう。

かかりつけ歯科医といっしょに、歯と口の健康管理を行い、すぐに姿を重ねてまいります。

歯・口の健康を保つためのプロフェッショナルケア

家庭での歯ぎき（セルフケア）だけでなく、専門家による歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）が必要です。

赤く染まっているところが歯垢

セルフケアでキレイに

タバコのヤニ、歯石も付着

プロフェッショナルケアでキレイに

〒730-0043 広島市中区東白木町11-9（広島県歯科医師会 事務局内）
TEL.082-241-5525
http://www.hpda.or.jp（広島県歯科医師会）
平成22年11月発行
アンチエイジングの基本は
健康な口元と歯

口元は顔の第一印象に大きく影響します。整った歯並びと輝く白い歯は、若々しく健康的な笑顔をつくります。また、きれいな口元はよい対人関係をつくり、日常生活を豊かで活発なものにします。
歯と口の健康管理をきちんと続けていきることは、健康寿命をのぼし、気絶な老後につながります。

アンチエイジングの秘訣は
よく噛むこと

食物をよく噛むことは、若さを保つたくさんの効用があります。

咀嚼がたくさん出る
毎日、老化を防止するたんぱく質が摂取されているといわれています。

全身の体力向上
よく噛むことで力が戻り、日常生活への自信も生まれます。

胃腸快調
よく噛むことで消化を促進し、胃腸の負担軽減、スムーズな消化をはかる。

一日一粒のボスチン
キレイにやせる
よく噛むと早く満足感が得られ、ダイエットにつながります。

よく噛んでストレス発散も
アンチエイジング

日常のストレスは、活性酸素を増やし老化を促進するといわれています。噛むことはリラックス効果があり、ストレス発散につながります。

例えば大リーグでは、よく野球選手がガムを噛んでいます。これも心身リラックスさせ、ベストの運動能力を発揮させる効果を実感しているからです。

歯と口の健康
あなたは自信がありますか?

人生80年といわれる中で、40〜50歳代は、そろそろ老化の兆しが見え始める頃です。
良くを感じる最初のきっかけは、目と歯・口が多いようです。

歯を失う原因はむし歯・歯周病!
～むし歯・歯周病は生活習慣病です～

一人平均現在歯数（年齢階級別）

40歳を過ぎると、歯は急速に失われていきます。
歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病ですが、これらの病気は生活習慣病です。自分自身が生活習慣を改めない限り、進行を止めることはできません。
歯を失わないために、今からしっかりと歯と口の健康づくりをして、アンチエイジングに取り組みましょう。

健康づくりの主役はあなた自身です