

生活の変化と歯の病気

～歯は一生ものの財産です～

萌出したばかりの永久歯のエナメル質がまだ軟らかくむし歯になりやすい10代。これをやり過ごせばひと安心ではありますが、その後も、進学、就職、出産など、歯の健康を損ねやすいステージがあります。生活の変化や人生の荒波に出くわしても、その波を乗り越えていける力を身につけ、ずっと歯を大切に生涯よいお口で過ごしていきましょう！

歯の病気のリスクが
高まる
人生の6大ステージ

～生活の変化で食生活が乱れていませんか？～

①受験



夜食を食べて歯をみがかないままうたたねしたり、おやつをダラダラ食べながら勉強したり。むし歯のリスクが高まる時期です。

コンビニ病

②進学



進学などで親元を離れた途端に、むし歯を増やしてしまう若者が続出！食生活(とくに甘い飲み物や炭酸飲料を飲む回数)を見直し、自己管理を忘れずに！

③就職



急に忙しくなり、食生活が不規則になったり歯のお手入れがおろそかに。歯科医院の定期検診からも足が遠のきがち。時間を作って歯科医院へ！

④結婚



公私ともに多忙になって自分のことは二の次に。このころから、歯周病のリスクも高まります。定期的な歯石除去を忘れずに。

⑤出産



間食が増えたり、つわりによる歯みがき不足でむし歯のリスクが増大。そのうえ女性ホルモンの変化により歯周病のリスクもアップ。

⑥ケガ病気



体調の変化も歯の健康に大きく影響します。ことに歯周病は免疫力が下がると悪化しやすいので、定期的に歯科医院で歯石除去を！

子どものころにつちかわれた、歯科の知識と歯を守る習慣は人生のさまざまなステージを健康に乗り切っていくための一生ものの財産です！

もっとも注意が必要なのは規則正しい食生活。

むし歯がてきやすい場所にも普段から気をつけましょう！