



健康なお口で あなたの イメージが変わる

大学生の
好感度アップ計画!

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

お口で決まる! 第一印象

初対面の相手の印象は、五感によって決定すると言われています。

大学生の皆さんはいかがでしょうか?

五感による情報を判断する割合は、**見た目と話し方で9割**と言われています。



チェック1 鏡で見てみよう。あなたはどちらのお口?



健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき



チェック2 あなたの歯や歯ぐきの健康度

- 清潔な歯
- ピンク色の歯ぐき
- 引き締まった歯ぐき

- 歯垢が付着し黄ばんだ歯
- 歯石が付着した歯
- 赤く腫れ出血した歯ぐき

歯垢って? 歯の表面のネバネバした汚れ。
歯垢の中には、1mgに1億個以上の細菌が生息しています。

歯石って? 唾液中のカルシウムやリンが歯垢に沈着して、
石のように固くなったものです。



兵庫県の歯科健診結果では、高校3年生時の3倍、
大学生の歯肉炎が急増していることがわかりました。

(H30兵庫県青年期における健口向上モデル事業より)

**歯垢、歯石が歯についたままでは
歯周病が重症化してしまいます。**





チェック3 歯周病のリスクは20歳で決まる！

むし歯と歯周病には**原因菌**がいます。

免疫力との均衡が崩れると歯周病が発症し、口臭や歯を失う原因になります。一度口の中に入ると常在菌になるので、**歯みがきで歯周病菌が増えないようにすることが大切です**。むし歯菌も歯周病菌も**唾液から感染します**。他人からうつされない、他人にうつさないために、**回し飲みや直箸などは控えましょう**。

※歯周病菌は20歳頃に定着すると言われてています。

常在菌って？ 主に健康な人の身体に日常的に存在する微生物(細菌)のことを言います。



チェック4 危険！喫煙は歯周病のリスクを高める！

喫煙者は、お口がたばこ臭く、ヤニがついて見た目に汚いだけでなく、歯周病のリスクも上がることがわかっています。

好感度への
ステップアップ

さあ！ 健康なお口へ



お口の健康を保つためには、歯科医院での検診と、歯科衛生士による**プロフェッショナルケア**が欠かせません。むし歯や歯周病の早期発見と予防のために、半年に1回はケアをしてもらいましょう！

※清潔なお口の中では、細菌も悪さをしません。

プロフェッショナルケアは、歯石の除去やPMTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning: 専用器具を用いて歯面の清掃を行う)で**歯垢や着色汚れを除去し、歯本来の自然な白さに仕上げます**。



PMTCで歯がツルツル

やってみよう!

むし歯・歯周病の危険度チェック

- 夜、歯みがきしないで寝ることがある
- スマホを見ながら歯みがきをする
- 歯をみがく時やみがいた後に、鏡で確認したことがない
- 歯の裏側を舌でさわるとヌルヌル・ザラザラしている
- 歯ブラシの他に糸ようじなどを使用していない
- 歯ブラシの交換時期は、1ヶ月以上になる
- ジュースや炭酸飲料などをよく飲む
- 間食が多い
- 喫煙習慣がある
- 歯科健診を1年以上受けていない



一つでも当てはまったら、むし歯・歯周病の危険度が高くなります。歯みがき・生活習慣を改善しましょう

お口に自信が持てないと、自然に笑うことができず、どこかぎこちない笑顔になってしまいます。

自信の持てる健康なお口で、自然な笑顔を手に入れましょう。

笑顔で第一印象が良くなれば、恋愛・友達・ビジネスでのより良いコミュニケーションがとれるでしょう。

好感度アップに向けて、できることから新しい生活様式にうまく取り入れましょう。



公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
TEL・FAX: 078-341-6471
E-mail :hdha@silver.ocn.ne.jp