

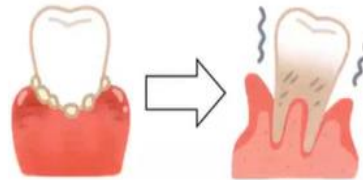
# 歯と口腔の健康



## 歯の喪失の理由

### 歯周病

歯垢中の歯周病菌が増殖すると、歯ぐきに炎症が発生し、腫れて出血します。炎症が歯ぐきに限定された「歯肉炎」と、炎症が進んで歯を支える骨が溶けてしまう「歯周炎」の2つがあります。



### う蝕（虫歯）

歯に歯垢（プラーク）がたまると、細菌が増殖します。細菌は砂糖などの甘 味料を分解して酸をつくり、この酸によって歯の表面からカルシウムが溶け出す状態が続くと「むし歯」が発生します。





## 運動を週2回行うメリットと習慣化のコツ



株式会社COSPAウェルネス

