

歯

と口のトラブル

歯を失う原因の一つ「歯周病」

保健の窓



歯周病は、歯垢に含まれている「歯周病菌」により歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支えるあごの骨が破壊される病気のことです。気づかないまま放置をしておくと、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

また歯周病菌は、歯ぐきの出血している場所から血液中に入り込み、血液の流れに乗って臓器や血管壁にたどり着き“炎症”を引き起こします。そのため全身の病気を誘発したり、重症化させることがわかってきています。

歯周病セルフチェック

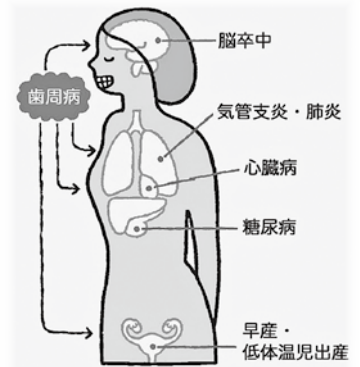
次の項目の当てはまるものに、チェック☑してみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきた気がする。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭利な三角形ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。

- [判定] ☑がない場合：歯周病の可能性は低く良い状態。歯科医院での定期的なチェックを継続していきましょう。
 ☑が1～2個の場合：歯周病の可能性あり。かかりつけの歯科医院で歯周病かどうか確認してもらいましょう。
 ☑が3～5個以上の場合：初期あるいは中等度に歯周病が進行している恐れあり。早めに歯科医に相談しましょう。

歯周病を悪化させる要因

- 食生活 甘い物や軟らかい物を食べる。よく噛まずに食べる。
- タバコを吸う 歯ぐきが血行不良となり、細菌に対する抵抗力が低下する。
- 生活習慣 食べてから歯みがきをせずに寝るなど歯みがきのタイミングが乱れる。
- ストレス 体の抵抗力（免疫力やだ液の分泌など）が低下することで、歯周病が悪化。



ブラッシングのコツ

- 磨く順番を決めておく。
- 歯ブラシは毛先を使い、強く力を入れすぎないようにする。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面に毛先が当たるように磨く。
- 歯と歯の間や歯並びの悪いところなど磨き残しが生じやすい場所は、歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）などを使うようにするとより効果的です。

痛みが出たときに歯科医院を受診すれば・・・と思いませんか？

お口は体のすべての器官の入り口。お口の病気が原因で全身の健康を損なわないためにも、1年に1回～2回は定期的に歯科医院で歯やお口の状態や歯磨きのチェックなどをしてもらおうと安心です。なお、節目年齢の人及び妊婦を対象に「無料の歯周病検診」を実施していますので有効にご活用ください。

平成30年度乳がん検診（マンモグラフィー）の検診車で実施する日程の変更

健診日	会場	対象地区	受診票発送時期
2/5(火)	市役所	小原・東小諸・東山・乙女・御幸町 与良・鶴巻・赤坂・南町・相生・本町・六供・田町・大手・古城・市町・両神	1月初旬
2/7(木)			
2/8(金)			

健康づくり課
保健予防係