

お口の健康と生活習慣病

関 健康づくり課 保健予防係

保
健
の
窓

日頃から、お口の健康を意識していますか？

歯を失う原因の約70%は歯周病とむし歯と言われています。特に、歯周病は、痛みなどの自覚症状がないまま、歯を失う事からサイレントキラー（静かなる殺人者）と言われています。大切な歯を失わないためにも、定期的に歯科検診を受け、歯とお口の健康を守りましょう。

健康と生活習慣病

むし歯や歯周病は生活習慣病といわれており、最も大きな原因は、プラーク(歯垢)であることがわかってきています。

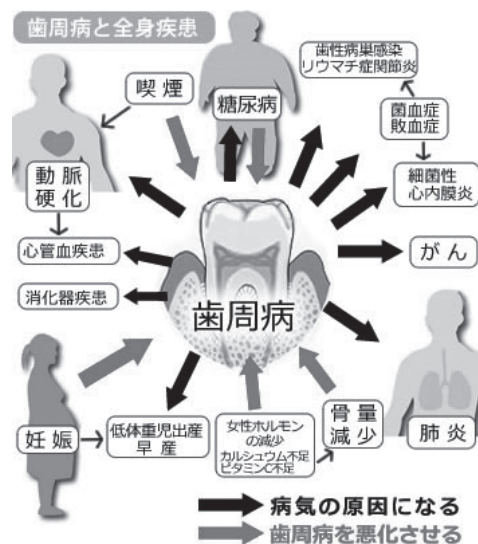
【プラーク(歯垢)】歯の表面に付着している、細菌のかたまりのこと
うがいだけでは取り除くことができないため、毎日の口腔ケアを通じて、プラークを取り除くことが大切になります。特に歯周病は、細菌感染によっておこる病気で、細菌が血管の中に入って全身に広がり、いろいろな病気を引き起こしたり、生活習慣病(糖尿病や心疾患など)を悪化させたりするといわれています。

歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきの色
…ピンクより赤い色をしている
- ☐ 歯ぐきが腫れている
…厚みをもって膨らんだ状態になっている
- ☐ 歯ぐきから出血する
- ☐ 口の中がネバネバする
- ☐ 歯が浮くような感じがする
- ☐ 歯が長くなったように見える
- ☐ 歯と歯の間によく食べ物がはさまる
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯がグラグラする

むし歯 セルフチェック

- ☐ 歯に白いしみのようなものがあったり、
茶色く変色しているところがある
- ☐ 冷たい物、熱い物がしみる
- ☐ 治療した歯が痛い
- ☐ 歯に穴が開いている
- ☐ 物を噛むと痛い
- ☐ 口臭がある
- ☐ 顔が腫れたことがある



ひとつでもあてはまるものが
あったら、要注意！
かかりつけ歯科医に相談しま
しょう。

歯周病とむし歯を予防するポイント

- ・自分自身にあった歯磨きをマスターしましょう。
歯ブラシだけで落とせない場所は、歯間ブラシやデンタルフロスも使っていきましょう。
- ・規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけて、免疫力を高めましょう。
- ・かかりつけ歯科医をみつけて、定期検診でお口の状態を確認してもらいましょう。

【ご案内】

節目歯周病検診



対象の方には、すでに受診券を送付しています。受診券に記載されている医療機関に事前に予約の上、期間内に受診してください。無料歯周病健診は、ご自身のお口の状態を知るチャンスです！！ぜひこの機会に受診し、継続して定期検診を受けることをおすすめします。

- ▶対象 20・30・35・40・50・60・70歳になる方
 - ▶内容 問診、歯や歯肉の検査、歯磨き指導 等
 - ▶持ち物 無料受診券(紛失の場合は、健康づくり課にお問合せください)、保険証
 - ▶受診期間 R7/3/31(月)まで
- 関 健康づくり課 ☎ 25-1880

今年度から
20・30歳の方も対象になっています！