



日頃から、お口の健康を
意識していますか？

むし歯について知ろう

問 健康づくり課 保健予防係

● むし歯とは――



【むし歯】口の中にいる細菌が、糖분을餌にして作りだした酸によって、歯が溶けた状態のこと
むし歯も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。プラークとは、歯の表面に付着している、細菌のかたまりです。
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
除くことが大切です。

● 歯を失う一番大きな原因は、むし歯と歯周病！



歯を失う原因の約70%はむし歯と歯周病といわれています。
むし歯は痛みなどの自覚症状がないまま進行し、その後しみるなど症状が現れます。
そのままにしておくと症状が進み、強い痛みが出て、場合によっては、神経の処置をしな
いといけないなど、治療回数が増えることにもなります。大切な歯を失わないためにも、
定期的に歯科検診を受け、歯とお口の状態を確認していくことが必要です。

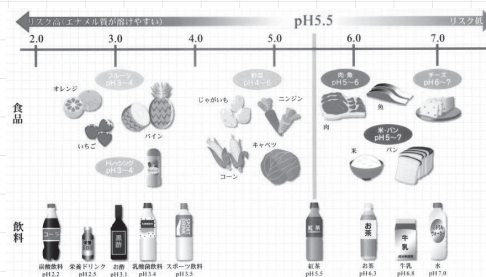
● 食べ物だけじゃない！飲み物でもむし歯ができる可能性が！



知らず知らずのうちにむし歯をつくる原因の一つに清涼飲料水があります。
特にペットボトルは封を開けてもフタをすることができるため、“ガラガラ飲み”につな
がってしまいます。“ガラガラ飲み”はたくさんのむし歯を一度につくる原因になります。
特に、乳歯や永久歯の生えだての時期は要注意です。

● 飲み物の酸性度にも要注意！

歯はだ液によってむし歯にならないように守られています
が、清涼飲料水など、飲み物自体の酸性度が低いものに触
れると歯の表面が溶け始めてきます。お口の中のバランス
が崩れてしまい、気が付いたらむし歯ができてしまってい
た！ということがないように、気を付けましょう。



☑ むし歯セルフチェック

- ☐ 歯が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
- ☐ 顔が腫れたことがある
- ☐ 口臭がある

ひとつでもあては
まるものがあつた
ら要注意！

☑ 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
また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

無料
です

節目歯周病検診を受けましょう

無料歯周病検診は、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ていただき、
継続して定期検診をお受けいただくことをおすすめします。また、対象の方には受診券を送付済み
ですので、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。

- 内 容 問診、歯や歯肉の検査、歯磨き指導 等
- 対 象 20・30・35・40・50・60・70 歳になる方
- 持ち物 無料受診券（紛失の場合はお問い合わせください）、マイナ保険証もしくは資格確認証
- 受診期間 R9/3/31 (水)まで

問 健康づくり課 ☎ 25-1880（直通）

