



「おいしい」と 「元気」を支える 丈夫な歯

～ 歯周病を予防しましょう～

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

日本人の約8割が歯周病にかかっていると言われ、歯周病は歯を失う原因の第1位です。また、歯周病は単に歯を失うばかりでなく、全身の健康に深く関わっていることが分かってきています。毎日のしっかりとしたケアで歯周病から歯を守りましょう。



歯周病チェック

下記の症状が1つでも該当する場合、すでに歯周病に罹患している可能性があります。歯科医院で早めに診てもらいましょう。

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯を磨くと出血する
- 歯ぐきを押さえると血や膿がでる
- 時々歯ぐきが腫れ、痛みを感じる
- 歯がグラグラ動く
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- 口臭がある、あると言われたことがある
- 固い物が噛みにくい



歯周病を招きやすい生活習慣

- ・ タバコを吸う
タバコに含まれている有害物質が唾液の分泌を減少させたり、プラーク(歯垢)を付着させやすくします。タバコを吸う人は、吸わない人より約2～8倍も歯周病になりやすいといわれています。
- ・ 疲労やストレスをためている
免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。
- ・ あまり噛まずに食べる
唾液が十分に分泌されず、細菌が繁殖しやすくなります。
- ・ 間食が多い
甘い物をだらだらと食べると、細菌は糖分を栄養にしてプラークを作ります。



予防のポイントはセルフケア + プロフェッショナルケア

歯の健康を守るためには、毎日の歯みがきをしっかり行って口の中を清潔に保つことが基本です。さらに、すみずみまで汚れをとるには歯科医でのケアも必要です。

<セルフケア>

・磨き残しをなくす

磨き残しが多いところ・・・歯と歯の間、歯と歯肉の境目

- ・奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ・前歯の裏側

歯みがきは毎食後が理想的ですが、睡眠中は細菌が繁殖しやすいため、就寝前の歯みがきは特に大切です。



・デンタルグッズを使う

歯ブラシだけでは、歯と歯の間を磨ききれません。デンタルフロスや歯間ブラシ等を併用して汚れを取りましょう。

・よく噛む

唾液は細菌の繁殖を防いでくれます。唾液の分泌を増やすために、よく噛む習慣をつけましょう。

<プロフェッショナルケア>

どんなに丁寧に磨いていても残ってしまう汚れがあります。歯周病を防ぐには1年に1～2回は定期的に歯科医師に歯や歯ぐきの状態をチェックしてもらいましょう。しっかりと磨けているか確認だけでなく、専用の機器・機材を使って磨き残した部分や歯石をきれいに落としてくれます。



* 歯周疾患検診について *

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。

対象の方には個別通知しますので、是非この機会にお口の中の状態をチェックしましょう。

■対象 40・50・60・70歳の節目の年齢の方



お問い合わせ / 健康推進課 (☎63・3801)