



一生を共に歩む 自分の歯 ～歯周病予防で健康づくり～

6月4日から10日は歯と口の健康週間

歯が失われる原因で一番多いのは歯周病です。また、歯周病は糖尿病や心筋梗塞など、さまざまな全身疾患とも深い関係があり、歯周病を予防・改善することが全身の健康を維持するために重要です。

いつまでも健康でいきいきとした毎日を送るために、今日から歯周病予防に取り組みましょう。



こんな症状ないですか？セルフチェックしてみよう

- 口臭がする
- 冷たいものや熱いものがしみる
- 歯がぐらぐらする
- 歯をみがくと歯茎から血が出る
- 起きた時、口の中がべたべたする
- 歯と歯の間に物がたまりやすい
- 歯石がたまっている
- たばこを吸う習慣がある
- ストレスがたまっている
- 糖尿病である

※ひとつでもチェックが付いたら要注意！
気になることは歯医者さんに相談しましょう。

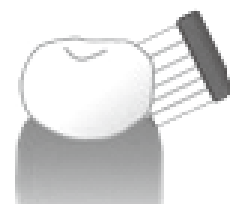


歯周病を予防するために

①正しい歯磨き

歯周病にならないために一番心がけたいのはプラークコントロール（歯垢の除去）です。歯磨きは正しく丁寧にいきましょう。

特に寝ている間は唾液の分泌量が減り、歯周病菌が繁殖しやすくなるため、寝る前は念入りに磨きましょう。



②よい生活習慣

- よく噛んで唾液を出す

唾液には口の中をきれいにする効力があります。よく噛んで唾液腺を刺激し、唾液をたくさん出しましょう。

- 禁煙する

たばこは、歯ぐきの血液を妨げ、歯周病を発症、悪化させる大きな原因です。

- 規則正しく、栄養バランスのよい食事を

不規則なだらだら食べは、歯と口のトラブルの原因となります。

食べる時間を決め、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

- 疲労やストレスをため込まない

疲労やストレスは免疫力だけでなく、唾液の分泌量も低下させます。

運動と質の良い睡眠で疲労・ストレスを解消しましょう。

③定期的なプロフェッショナルケア

炎症の原因を取り除くことで歯周病は予防できます。

一番の予防は歯垢の量を減らすこと、歯石を取り除くことです。

ブラッシング指導や歯石の除去など、定期的なプロフェッショナルケアがお口の健康を守るポイントです。



めざせ！8020

自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物を噛むことができると言われており、80歳になっても20本の歯を保とうという「8020（ハチマルニイマル）運動」を進めています。



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