



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

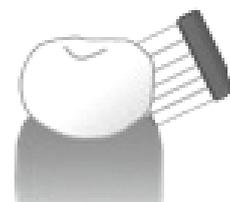
※ひとつでもチェックが付いたら要注意！
気になることは歯医者さんに相談しましょう。

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