



# こんにちは 保健師です



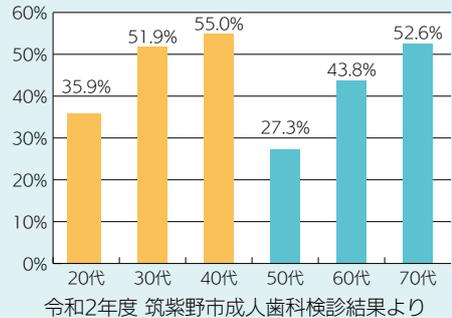
## 健康な体は健康な歯から は けんこう まも 歯の健康を守りましょう！



### 歯周病は歯を失う大きな原因

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯ぐきや歯を支える骨が破壊される病気です。歯を失う一番の原因となっています。令和2年度筑紫野市成人歯科検診のデータでは20代の3割、30～40代の5割の人が歯周病にかかっていると結果が出ており、若い世代から注意が必要です。日々の丁寧な歯みがきと定期的な歯科検診で歯周病を予防しましょう！

進行した歯肉炎にかかっている人



### 口腔内だけでなく全身の健康にも影響

#### 糖尿病

歯周病菌の繁殖で発生する毒素が、インスリンの働きを阻害し糖尿病を悪化させます。歯周病治療で糖尿病が改善することも分かっています。

#### 呼吸器疾患

飲み込む時の障害があると、口の中の細菌が誤って気管に入り、誤えん性肺炎が起こります。特に高齢者に注意が必要で、誤えん性肺炎の原因となる細菌の多くは、歯周病菌であると言われています。

#### フレイル(虚弱)

心身の機能が低下し弱った状態をフレイル(虚弱)といい、そこに至る過程の一つに口の機能低下である「オーラルフレイル」があります。歯周病によりかめない状態が続くと、低栄養になり全身のフレイルを招きます。

### 歯の健康を守るために大切なこと

①年に1回の歯科検診

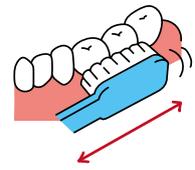


②歯科検診で異常があれば早めに治療を受けましょう



③正しい歯みがきの方法を身につけましょう

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんとあてる 小きざみに動かす(5～10mmを目安に1～2歯ずつみがく)



ポイント 毛先が広がらない程度の軽い力でみがきましょう！

### 成人歯科検診(無料)

- 対象者 ①16～40歳、50歳、60歳、70歳(令和4年4月1日時点の満年齢)  
②妊婦
- 受診方法 指定歯科医院に事前に電話予約をして受診してください。(詳しくは市ホームページ、健康づくりパンフレットを参照)
- 検診期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に1回
- 持参するもの 本人確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)、妊婦は母子健康手帳



問 健康推進課 ☎ (920) 8611