



こんにちは 保健師です



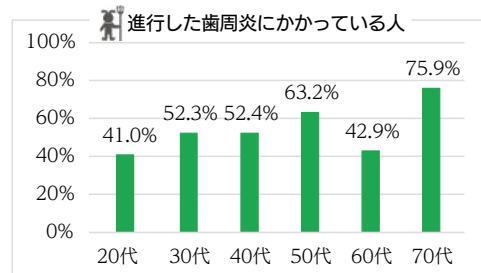
健康な身体は健康な歯から

けんこう は げんき
健康な歯で元気はつらつ！



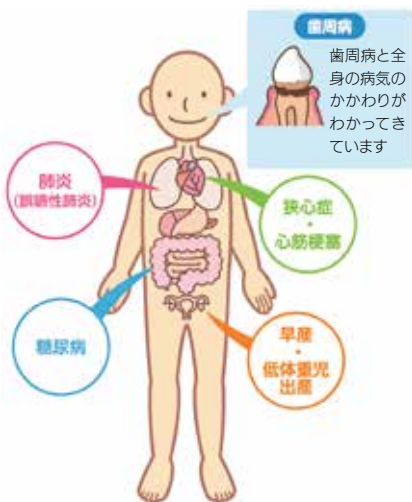
歯周病は歯を失う大きな原因

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。市の検診では、全年代において4割以上、特に70代は7割以上の人々が歯周病にかかっているという結果が出ており、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！



令和5年度 筑紫野市成人歯科検診結果から

お口の健康は全身の健康に関係する



出典：公益財団法人 8020 推進財団より作成

肺炎(誤嚥性肺炎)

高齢者の死亡原因の上位は肺炎で、その多くが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎は歯周病菌などの細菌が唾液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎です。

狭心症・心筋梗塞

歯周病と動脈硬化は関係があると言われています。動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり(狭心症)、詰まったり(心筋梗塞)します。

糖尿病

歯周病があると、歯周病菌によってつくられた炎症性物質が血液中のインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。また、糖尿病の人は歯周病が悪化しやすくなることもわかっています。

早産・低体重児出産

妊娠中はホルモンの変化により、歯周病になりやすくなります。また、歯周病があると早産や低体重児出産につながると言われています。体調が落ち着いてきたら早めに歯科検診を受けましょう。

セルフケアとプロケアの二刀流で



正しい歯みがきの方法を身につける(セルフケア)

歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使って自分に合ったブラッシングを行い、プラークコントロールをしましょう。

※プラークコントロールとは、歯周病の原因となる歯垢や歯石を取り除き付着を防ぐことです。

歯科検診を定期的に受ける(プロケア)

3～6カ月に1回、口くう内のチェックやクリーニング、ブラッシング指導など受けましょう。治療が必要と言われた場合は早めに治療しましょう。



成人歯科検診(無料)について 03304

- 対象 ①16～40歳、50歳、60歳、70歳(令和7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 4月1日～令和7年3月31日の間に1回(妊婦は妊娠期間中に1回)
- 持参物 本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)
※妊婦の人は母子健康手帳も持参ください。



問 健康推進課 ☎ (920) 8611