



こんにちは **保健師** です



からだの健康はお口から 歯周病は万病のもと？

お口の健康は全身の健康に関係する

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。また、最近のさまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係が分かってきました。たとえば、糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。歯周病と心臓病・脳卒中・誤

嚥性肺炎・低体重児出産などとの関連も指摘されています。お口の健康を保つことが全身の健康につながります。歯周病は初期段階では自覚症状はほとんどなく、気が付いたときには重症化していることも少なくありません。早期発見、早期治療が重要です。

歯周病セルフチェック

次のような症状が1つでもあったら、歯周病の可能性あります。歯科医療機関で検査を受けましょう。

- ☐ 朝起きたときに、口のなかがネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ☐ 歯がグラグラする



出典:厚生労働省HP 健康日本21アクション支援システムより作成

歯周病が起こりやすい人の特徴

次のような人は、歯周病のリスクが高いといわれています。

- ☐ 中年期以降の人
- ☐ 喫煙者
- ☐ 妊娠中
- ☐ 糖尿病患者
- ☐ 歯みがきのしかたが悪い人

あてはまる人は、
歯科医療機関で
検査を受けてみて
くださいね！



出典:厚生労働省HP
健康日本21アクション支援システムより作成

成人歯科検診(無料) ID3304

年に1回、歯科検診を実施しています。



【対】①16～40歳、50歳、60歳、70歳の人(令和8年4月1日時点の満年齢) ②妊婦

●受診方法 指定歯科医療機関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または健康づくりパンフレットをご確認ください。

●検診期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)の間に1回(妊婦の人は妊娠期間中に1回)

【持】本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)※妊婦の人は母子健康手帳も



問 健康推進課 ☎ (920) 8611