

“ こんにちは 保健師 です ”



今月のテーマ

からだの健康はお口から ～歯周病対策をしましょう～



歯周病は歯を失う原因

歯と歯ぐき(歯肉)のすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)と、歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態(歯周炎)を合わせて、歯周病といいます。歯周病は、歯を失う原因となります。令和7年度の市の成人歯科検診結果では、歯周病の割合は、10代で16.7%、20代で41.8%、30代で42.1%でした。歯周病は、中年期以降の人だけの問題ではありません。

歯周病はさまざまな病気に影響します

歯周病によって歯を失うと、うまく噛めなくなるだけでなく体全体に大きな影響を及ぼします。歯周病は、狭心症や心筋梗塞(こうそく)、肺炎(誤嚥(ごえん)性肺炎)、糖尿病、また早産・低体重児出産などに関連しています。お口の健康を保つことが、からだの健康につながります。

歯周病セルフチェック

次のような症状がある場合、歯周病の可能性があります。歯周病は、初期段階での自覚症状はほとんどなく、気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。歯周病セルフチェックをして、気になる症状があれば、歯科医療機関で検査を受けましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きたときに、口のなかでネバネバする | ☐ 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、歯と歯のすきまができてきた |
| ☐ 歯がグラグラする | |



歯周病からからだの健康を守りましょう

どんなに気を付けていても、セルフケアだけでは十分ではありません。プロケアも併せて受けましょう。



●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、歯周病の原因となる歯垢(しこう)を取り除き付着を防ぎましょう。

●歯科検診を定期的に受ける(プロケア)

3～6カ月に1回、口内チェックやクリーニング、ブラッシング指導などを受けましょう。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)を受けましょう ⑩3304

対①令和9年4月1日時点で16～40歳、50歳、60歳、70歳の市民

②①以外の妊娠中の市民

●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、健康づくりパンフレットをご確認ください。

回令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)の間に1回

(妊娠中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)

※妊娠中の人は母子健康手帳も持参

図健康推進課 ☎(920)8611

