



歯の衛生週間

6月4日から10日まで

じょうぶな歯 いつでもごはんが おいしいね

健康福祉 ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

歯周病を予防しよう!!

歯周病の危険度チェック

次のチェック表で当てはまる数が多いほど、歯周病の危険度が高くなります。5個以上のときは、早めに歯科医院を受診しましょう。

- 40歳以上である
- 毎食後、歯を磨かない
- 歯ならびが悪い
- 口で息をする癖がある
- 歯を磨くと、歯ぐきから血が出る
ことがある
- 歯ぎしりが激しい
- 冷たいものが歯にしみる
- 糖尿病にかかっている
- 歯ぐきが黒ずんでいる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる

歯周病は、歯石が原因になつて起こる歯ぐきの病気です。細菌の働きで歯の周りに炎症が起き、歯肉や骨が壊され、最終的には歯が抜けてしまいます。

初期の段階では痛みなどの自覚症状がなく、気が付いたときには悪化していることが多いのが特徴です。

成人期(中高年)は、歯を失う原因になる歯周病(歯

槽のう漏)が急増する時期といわれ、四十代の人の五割が歯周病が原因で歯を失っています。

今回は、歯周病の危険度チェックと予防方法についてお知らせします。

歯周病予防について詳しくは、健康福祉課健康係(公役場内線159)へお問い合わせください。

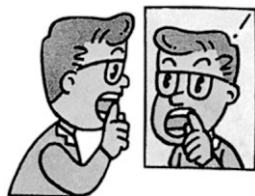
歯周病予防の5カ条

第1条 歯肉を鏡でチェックしよう

歯みがき前に歯肉を鏡でチェックしよう。ポイント①血が出る。 ②紫色っぽく見える ③腫れている ④口臭が気になる ⑤歯が長くなった気がする

第3条 磨き残しをチェックしよう

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)も使って、じっくり丁寧にブラッシングをしましょう。



第2条 規則正しい生活をしよう

疲れや病気などで生活リズムが乱れたり、ストレスが多い生活をしていると歯ぐきにトラブルが発生しやすくなります。



第4条 バランスのとれた食事をしよう

偏食によるビタミンやミネラル不足は、口の中のトラブルを招きます。バランスのとれた食事を心がけましょう。繊維質のものや噛みごたえのあるものは、歯垢のこびりつきを防ぎます。

第5条 定期的に検診を受けよう

年に1～2度は歯の定期検診を受け、歯石を取り除いてもらう習慣を身に付けましょう。

=8020運動=

80歳で20本の歯を残そう!!

