



お口の健康はむし歯と歯周病の予防から

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病

むし歯と歯周病の原因は、歯垢（プラーク：歯の周りに着く白いカスのことで、細菌のかたまり）です。歯垢が少しずつ固まったものを歯石と呼び、歯ぐきを刺激して炎症を起こします。

歯周病は全身の病気に影響します

細菌からできた炎症物質が、歯ぐきの血管から血流に乗って全身に感染することで、脳梗塞などの脳血管疾患や狭心症、心筋梗塞などの虚血性心疾患を起こす原因となり、糖尿病の悪化や認知症の原因にもなります。

歯周病予防のためのセルフチェックリスト

歯周病は気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときには重症になっていることが多い病気です。セルフチェックで早めの対応をしましょう。

- タバコを吸う
- 柔らかい食べ物や甘い物が好き
- 歯石を取ってもらったことがない
- 歯並びが悪い
- 口を開けて眠るクセがある
- 太っている

- 歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることもある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものが挟まる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

■にチェックが付いた方 → 歯周病にかかるリスクが高いです。日頃のお口の手入りに注意しましょう。

●にチェックが付いた方 → 歯周病にかかっている可能性が高いです。早めに歯科医院で受診することをおすすめします。

正しい歯みがきでむし歯や歯周病からお口を守りましょう

- ・ 歯ブラシは軽い力で小さく動かし、歯と歯ぐきの境目に毛先を当てて磨く。
- ・ フロスや歯間ブラシを使って歯と歯ぐきのすき間をきれいにする。
- ・ 夜、寝る前は特に丁寧に磨く。

定期健診を受けましょう

むし歯と歯周病予防のきっかけづくりとして、今年度から成人の歯科健診事業を始めました。

年度内（令和6年度は令和6年4月1日から令和7年3月31日の間）に満20・30・40・50・60・70・76歳になる町民が対象で、町内の4つの歯科医院どこでも無料で受けられます。健診では歯（義歯）や歯ぐきの状態やかみ合わせの状況などを検査します。

今年度対象となる方には、5月中旬に健康福祉課健康推進グループから個別に案内を送付しています。詳細は広報笑顔4月号をご覧ください。