

歯とお口の健康



バランスが大切



健康目標

歯科医療機関で健診を受けましょう。



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行；仙北市保健課 令和5年6月1日号
電話；0187-43-2252

歯を失う最大の原因は「歯周病」

歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素で歯ぐき（歯肉）やあごの骨に徐々に炎症が起き、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けてしまう病気です。

歯周病の症状

歯周病が進行するにつれて自分でも気が付くような症状がしばしば現れますが、初期の段階ではなかなか気が付くような症状は出てきません。次の「歯周病のセルフチェック」を試してみましょう。



歯周病のセルフチェック（これらの症状があったら歯周病の可能性がります）

- ①朝起きた時口の中がネバネバする。
- ②歯みがきの時出血する。
- ③硬いものが噛みにくい。
- ④口臭が気になる。
- ⑤歯肉が時々腫れる。
- ⑥歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができた。
- ⑦歯がグラグラする。

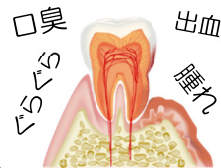
歯を失うと、噛むことが難しくなり、食べられるものが限られ、栄養バランスの取れた食事がとりにくくなります。また、食事がとれないことで気分が落ち込み、活動することも億劫になり、ますます食欲がなくなります。外に出て人との交流も少なくなり、話す機会も減少し、口の周りの筋肉も衰えます。歯周病は、口腔機能を低下させ食習慣が変化することで、糖尿病が発症したり悪化するとされています。歯周病を治療することで糖尿病も改善することがわかっています。喫煙、睡眠、ストレスなども関係しており、改善する事によって予防することができます。

◆歯周病検診・高齢者歯科口腔健診を受診しましょう！

健診を受診する事で、むし歯や、歯周病などを早期に発見することができます。

仙北市では、令和5年12月末まで健診を実施しています。

※5月中旬に受診券を郵送しています。封筒を確認して早めの受診をお願いします。



歯周病

	歯周病検診	高齢者歯科口腔健診
対象者	40・50・60・70歳	健診受診日に75歳以上の方
検（健）診料金	1,000円	無料
受診券の色	むらさき色	濃い黄色

仙北市内の歯科医療機関、大仙市、美郷町の歯科医療機関でも受けることができます。直接歯科医療機関にお問い合わせください。

※今年75歳になられる方（S23年4月～12月生まれ）には「高齢者歯科口腔健診受診券」をお送りしていません。ご希望される方は保健課までご連絡ください。

▶仙北市国保、生活保護世帯、市民税非課税世帯、70歳の方は健（検）診料金が無料です。この機会にぜひ歯科口腔検診・高齢者歯科口腔健診を受けて、健やかな健口生活を送りましょう。



おとなの口みがき8(歯)つの攻略法



朝起きたらまずは舌を掃除すべし

→舌のお掃除は歯ブラシではなく、ぬらした舌ブラシで舌の奥から手前に向けて優しくぬぐうようにみがきましょう。



歯みがきの前にフロス(糸)を通すべし

→フロスで歯と歯の汚れをとってから歯みがきをすることで、むし歯になりやすい歯と歯の間に歯みがき剤に含まれるフッ化物が行き渡りむし歯予防効果が高まります。



歯ブラシは濡らさなくて良し

→昔前とは異なり、歯みがき剤のみでも十分泡立ちます。また、途中で吐き出さず、じっくり5分程度みがくためにも余分な水分は控えます。



歯みがき剤はフッ化物配合を選ぶべし

→現在市販されている歯みがき剤の多くはフッ化物が含まれています。より高濃度(1,450ppm)のフッ化物であるほどむし歯予防効果が高まります。



みがく順番を決めるべし

→みがき残しを防ぐためにもみがき始めと終わりの歯を決めてみがいたり、歯科医院でみがき残しが多いと指摘された歯を優先してみがくようにしましょう。



歯みがき後のうがいは減らしてよし

→むし歯予防に有効なフッ化物を歯に定着させるために、歯みがき後のうがいはできるだけ少ない回数にしてみましょう。



使用後の歯ブラシ等は自然乾燥すべし

→汚れた歯ブラシや歯間ブラシを放置すると菌が増殖してしまいます。使用後は、汚れを洗い流し、個別に乾燥させて清潔に保ちましょう。



毎月8(歯)日は歯ブラシ交換

→毛先が開いてきたら交換の合図。1か月経たずに毛先が開いてしまったら強くみがき過ぎかもしれません。



お問い合わせ

秋田県口腔保健支援センター
Tel:018-860-1426

こちらもチェック

