

けんこう仙北通信

今月のテーマ

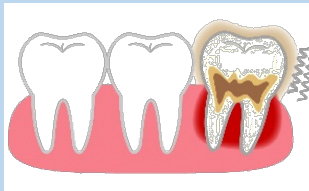
全身の健康はお口から～はじめよう！健口習慣～



歯周病を知っていますか？

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまったプラーク（歯垢）にすみつく「歯周病菌」によって、歯ぐきに炎症が起こる感染症です。

重症化すると歯が抜け落ち、二度と元には戻りません。さらに、歯周病菌や炎症物質が、歯ぐきの血管から血流にのって全身をまわり、さまざまな病気を引き起こします。



【歯周病が引き起こす病気】

- 糖尿病 ○心筋梗塞 ○脳梗塞 ○骨粗しょう症
- 早産・低出生体重児 ○認知症 ○誤嚥性肺炎

歯周病は歯を失う原因の1位です。30代以上の約3人に2人が歯周病といわれています。

歯周病・虫歯予防のための毎日のセルフケア

歯みがきのポイント

- 毎日3回（特に就寝前は念入りに）1回3分以上みがく。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- フッ化物入りの歯みがき剤を使う。



食習慣のポイント

- よくかんでゆっくり食べる。
かむ回数が自然と増える葉物や根菜、きのこ類、こんにゃくなどがおすすめです。
- 間食は時間を決めて食べる。
- 飲み物は水やお茶を選ぶ。



定期的に歯科医院を受診しましょう！

自分の歯に変化はないか、歯ぐきは痛くないかなど少しでも違和感を感じるものがあれば、歯科医院に相談してみましよう。

正しいブラッシング方法を身に付け、定期的に専門的なクリーニングを行いメンテナンスを受けることが重要です。

歯周病検診を受けましょう！

仙北市では、5月～12月まで歯科医院での歯科健（検）診を実施しています。

対象者（20・30・40・50・60・70歳）の方にはアイボリー色の受診券、健診日に75歳以上の方には濃い黄色の受診券を郵送しています。自分の歯や口腔の状態を知るためにもぜひ受診しましょう。