

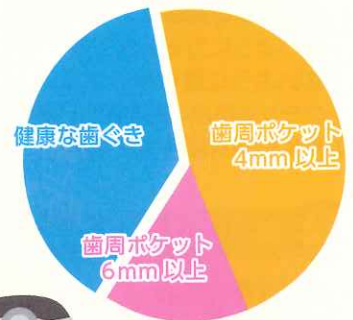
歯の健康は体の健康

成人の7~8割が歯周病!?

当てはまる
ところに☑️チェック
してみましょう

藤枝市成人歯科健診結果より

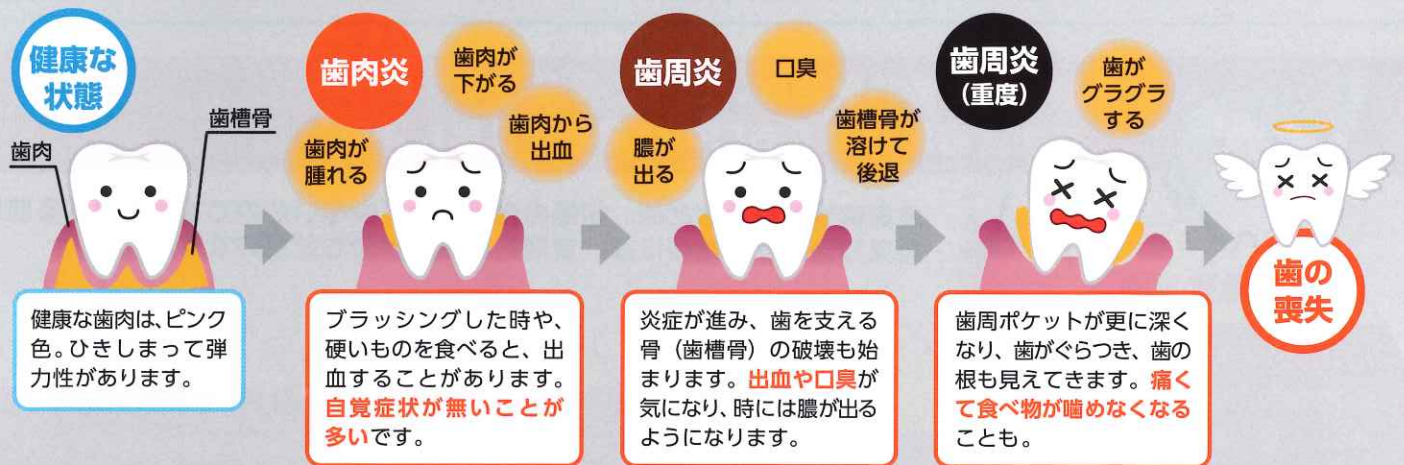
- 歯磨きのときに出血
- 最近歯が長くなった
- 歯茎を押すと膿が出る
- 歯茎を触ると痛い
- 調子が悪いとき歯茎が腫れる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする
- 歯の間に食べ物が入りやすくなった
- 口臭が強いと言われたことがある
- 起床時に口の中がネバネバする



- 1つでもチェックがあれば **歯周病** のおそれがあります。歯みがきの仕方を見直すとともに、**歯科医院への受診をおすすめ** します。
- チェックがない場合は、これからきちんと歯みがきを心がけ、**定期的に歯科健診** を受けましょう。

「3人に2人が歯周病または歯周病予備群!」という結果に

歯周病を放っておくと...



歯周病が体に与える影響

歯周病は他の病気を引き起こしたり悪化させたりすると言われています。



歯周病と関係する病気

脳梗塞	歯周病菌などが、動脈硬化を悪化させることで起こる。
心臓病	歯周病菌が、血管の内に入り込み心臓にいくと、発病することがある。
糖尿病	歯周病になるとインスリンが効きにくくなり、逆に糖尿病は歯ぐきに炎症を起こしやすくなるなど、悪影響を及ぼし合う。
誤嚥性肺炎	歯周病菌などが誤って肺に入り、肺炎を引き起こす。
妊婦	妊娠中は、ホルモンバランスの変化により、歯周病菌が繁殖しやすくなると言われている。また、歯周病にかかっている人は、早産や低体重児出生の危険性が高いことがわかってきている。
認知症	歯周病菌が動脈硬化を促進することにより、脳卒中が起こる。これは認知症の遠因にもなる。

歯周病予防のための効果的な磨き方

① 歯ブラシ

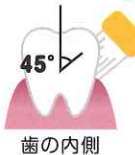
- 歯ブラシは鉛筆を持つように力を入れすぎないように握りましょう。
- ブラシは小さく固すぎないもの
- 月に一回を目安に交換を

② 磨き方のポイント

- 毛先を歯に対し直角にあて、小刻みに振動させる。
- 内側の歯と歯肉の境目は45度くらいの角度に当てて小刻みに振動させる。歯の裏面も忘れずに。



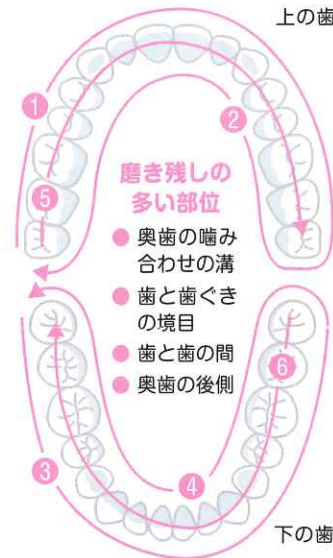
歯の外側



歯の内側

③ 磨く順番

磨き残しのないように、下図のように磨く順番を決めると良いでしょう。



④ 歯と歯の間のプラークも除去

歯間ブラシ

歯の隙間に入れ2、3回やさしく往復させる。



デンタルフロス

フロスは40cmくらいに切り、中指に数回ずつ巻きつけます。歯の隙間に入れ、側面に沿わせるようにやさしく数回こすります。

生活習慣を改善しましょう

体の免疫力が低下することで、歯周病菌が増殖しやすくなります。運動不足を解消したり、食生活を改善するなど日ごろの生活習慣を見直して歯周病菌に負けない体を作りましょう！

- ストレス解消を心がける
- 適度に運動する
- 早寝早起きをする
- 質のよい睡眠をとる
- バランスの良い食事
- 禁煙をする

かかりつけ歯科医師は、あなたのお口のサポーター まずは歯科健診でお口の状態を知りましょう！



歯科健診・問診

むし歯や歯周病などの治療が必要な箇所の発見につながります。また、全身の健康づくりを考えた問診のほか、患者さんのニーズに合わせて右記のような歯科健康相談をしてくれます。

歯周病やむし歯などは、初期の自覚症状が少ないものです。悪化する前に発見し治療するためには、定期的な健診が最も効果的です。

歯磨きの指導

一人ひとりのお口の状態に合わせて、道具選びや磨き方をアドバイスします。

治療や指導へ

健診で異常が見つかったり、歯石がある場合は適切な処置を受けることが出来ます。痛みがなく自分で気づかない場合でも、歯周病などが進行している可能性があります。

禁煙支援

喫煙は歯周病や口臭、色素沈着など健康に悪影響を及ぼします。正しい知識の提供とアドバイスで禁煙の支援を行います。

★歯科健診は口腔がんの発見にもつながります

ご存知
ですか？

「オーラルフレイル」

話しがたくなる、飲み込みにくい、むせる、こぼすなどの口腔機能が衰えることを指します。「オーラルフレイル」は、健康と機能障害との中間にあり、健康な状態に戻せる段階であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。毎日のセルフケアや健診、口腔リハビリに取り組んで改善していきましょう。

オーラル=Oral
(口腔)
フレイル=Frailty
(虚弱)



藤枝市が実施している事業

歯科衛生士の歯科相談(要予約)

こどもから大人まで、お口の悩みやブラッシング、入れ歯の手入れの仕方などお気軽にご相談ください。

- 場所：保健センター
- 日時：お問い合わせください。
- 予約先：健康推進課(下記)

おとなの健康相談

健康(禁煙含む)について保健師が相談にのります。予約は不要ですが、場合によりお待ちいただくことがあります。

- 場所：保健センター
- 日時：月・木曜日
9時30分～11時30分
木曜日
13時～15時