

# 7月健康だより



日本人の80%がかかっているといわれる歯周病は初期にはほとんど症状がありませんが、歯を失う原因の第1位で約50%を占めています。歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢の中にいる歯周病菌です。これが歯を支える組織を破壊し、様々な症状を引き起こします。放置したままでは進行すると歯が抜けてしまいます。

## ～歯周病セルフチェックをしてみましょう～

1. 歯ぐきに赤く腫れた部分がある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2. 口臭がなんとなく気になる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3. 歯ぐきがやせてきたみたい	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4. 歯と歯の間にもものがつまりやすい	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5. 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6. 歯と歯の間の歯ぐきがきれいな三角形ではなく、腫れていてブヨブヨしている	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7. ときどき歯が浮いたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8. 指でさわってみて、少しグラつく歯がある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9. 歯ぐきから膿みが出たことがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

## 《判定》

「はい」が 1～2個	歯周病の可能性ががあります。 歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。
「はい」が 3～5個	初期あるいは中等度に歯周病が進行しているおそれがあります。 早めに歯科医師に相談しましょう。
「はい」が 6個以上	歯周病がかなりすすんでいます。すぐに、歯科医院に行きましょう。

# ～<sup>あっか</sup>歯周病を悪化させない<sup>せいかつ</sup>生活をしましょう～

## ① 歯みがき

歯と歯の間、歯と歯ぐきの<sup>さかいめ</sup>境目、  
おく か あ めん まえ うらがわ  
奥歯の噛み合う面、前歯の裏側を

ていねいにみがきましょう。



歯科医院で<sup>せんもんてき</sup>専門的クリーニングを<sup>じぶん</sup>してもらい、<sup>と</sup>自分では<sup>のぞ</sup>取り除けない<sup>せき</sup>歯垢や<sup>じよきよ</sup>歯石を除去

することも<sup>たいせつ</sup>大切です。年に1～2回は、<sup>ねん</sup>歯科医院で<sup>かい</sup>定期的に<sup>ていき</sup>歯科健診を<sup>けんしん</sup>受け<sup>う</sup>ましょう。

## ② ストレス



ストレスがたまると<sup>くち</sup>口の中の<sup>なか</sup>ケアがおろそかになり、<sup>ふけつ</sup>口の中が不潔になったり、

<sup>かんせん</sup>感染に対する<sup>たい</sup>抵抗力や<sup>ていこうりよく</sup>組織の<sup>そしき</sup>再生能力を<sup>さいせいのうりよく</sup>弱めます。また、<sup>よわ</sup>イライラして歯を

<sup>ひつよういじょう</sup>必要以上にくい<sup>まわ</sup>しばることにより<sup>まわ</sup>歯や<sup>まわ</sup>周りの組織を破壊させてしまいます。

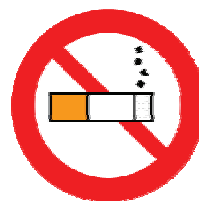
## ③ 禁煙

<sup>ゆうがいぶっつ</sup>タバコの有害物質は、<sup>からだ</sup>体の抵抗力を弱めます。<sup>きつえんしゃ</sup>喫煙者の<sup>かた</sup>歯ぐきは硬くなるため、  
歯ぐきの腫れがわかりにくく、病状を進行させてしまいます。

## ④ 食生活

<sup>じょうぶ</sup>歯を丈夫にするために、<sup>じ</sup>バランスのよい<sup>じ</sup>食事をとりましょう。

歯ごたえのある<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>をよく噛むと、<sup>まわ</sup>歯や<sup>まわ</sup>周りの組織の<sup>きのう</sup>機能が<sup>い</sup>維持<sup>じ</sup>されます。



問い合わせ先

四日市市役所 健康づくり課  
TEL 059-354-8282

