



歯周病を 予防しましょう

歯・口腔の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つ上でも重要です。定期的に自身の口の状態を確認し、むし歯や歯周病の予防と全身の健康のための習慣づくりを行いましょう。

問合せ 健康推進課 ☎32-7200

歯ぐきから出血していませんか？

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の影響で、歯ぐきに炎症が起きる病気です。はじめは自覚症状が少ないですが、進行すると腫れたり出血しやすくなり、次第に歯を支える骨が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりします。

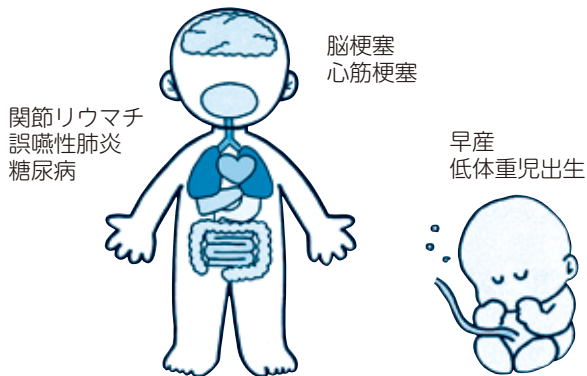


、次のような症状があったら、歯周病の可能性あります。

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする。 | ☐ 歯みがきのときに出血する。 |
| ☐ 硬いものが噛みにくい。 | ☐ 口臭が気になる。 |
| ☐ 歯ぐきがときどき腫れる。 | ☐ 歯がグラグラする。 |
| ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。 | |

全身の健康と関わる歯周病

- ◆歯周病は、歯や口だけでなく、全身の健康に深くかかわっています。
- ◆歯周病菌や炎症を引き起こすときの炎症物質は、歯周ポケットから血流を通して全身に運ばれ、さまざまな臓器に悪影響をもたらします。



歯周病を予防するために

- ◆セルフケア（歯みがき・よく噛んで食べるなど）を毎日行いましょう。
- ◆かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診と専門的なケアを受けましょう。

歯ブラシで落とせる歯垢は約60%といわれています
デンタルフロス・歯間ブラシを積極的に使用しましょう



6月4日～10日は歯と口の健康週間。
この機会に自身の口の健康を確認しましょう。

令和2年度「やつしろ歯の祭典」は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため中止となりました。