



特集

身体の健康は歯とお口から

問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

皆さんは、歯とお口の健康を守るためにどんなケアをしていますか？お口は表情を作ったり、会話をしたり、食事をしたりと、日常生活を送るうえでとても大切な働きをしています。

また、お口の健康を保つことで身体の健康にもつながります。お口の病気を予防し、生涯にわたってお口の健康づくりに取り組むことが大切です。自分に合った正しいお口のケアをして、80歳で20本以上の歯を保つ「8020」を目指しましょう！

令和5年町民意識調査よると…



定期的に歯の健診を受けている割合

19～64歳：30.2%
65歳以上：44.9%



歯間ブラシや糸ようじなどの歯間部清掃用器具を使っている割合

19～64歳：33.6%
65歳以上：49.6%



喫煙によってかかりやすくなる病気の認知「歯周病」と答えた割合

19～64歳：25.9%
65歳以上：17.3%

あなたのお口は大丈夫？歯周病セルフチェック！

- 歯茎に赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯茎が痩せてきたみたい
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯を磨いたあと、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
- 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、赤くブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しぐらつく歯がある
- 歯茎から膿が出たことがある

判定

0個…歯周病の可能性は低いです。
 1～2個…歯周病の可能性ががあります。
 3～5個…歯周病が進行している可能性ががあります。早めに歯科医で検査をしてください。

定期健診を受けましょう！

成人のうち約8割の方が、歯を失う原因の1つである「歯周病」にかかっていると言われていています。日常生活を見直すとともに、かかりつけ医を決めて定期的に健診を受けましょう。





歯周病が及ぼす全身への影響

糖尿病

歯周病菌が歯肉に侵入すると、対抗するため炎症物質を分泌します。これが、全身を巡り、血糖コントロールを行うインスリンの働きを妨げ糖尿病が進行します。

認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があると言われています。

がん

歯周病菌によって炎症が起こり、それが続くことで発症すると言われています。

肺炎

歯周病菌が混じった唾液や食べ物が気管から肺に入り発症します。

心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり、詰まったりします。

肥満

よく噛めなくなるため、満腹中枢が、働きにくく食べ過ぎがちになります。

骨粗しょう症

歯を支える骨である歯槽骨が急速に痩せます。

低体重児出産・早産

炎症性物質の働きが、子宮を収縮させることで起こりやすくなります。

予防歯科を始めよう！

歯周病は、歯茎の腫れや出血をもたらすだけの病気と考えていませんか？歯周病はそのままにしておくと、全身疾患を引き起こすことがあります。

歯を失う2大原因であるむし歯と歯周病は、毎日の歯磨きや食事を含めた生活習慣の見直し（セルフケア）と、歯科医院で定期的に健診を受けることで予防できます。

予防歯科とは、むし歯や歯周病などになってからの「治療」ではなく、なる前の「予防」を大切にすることです。

