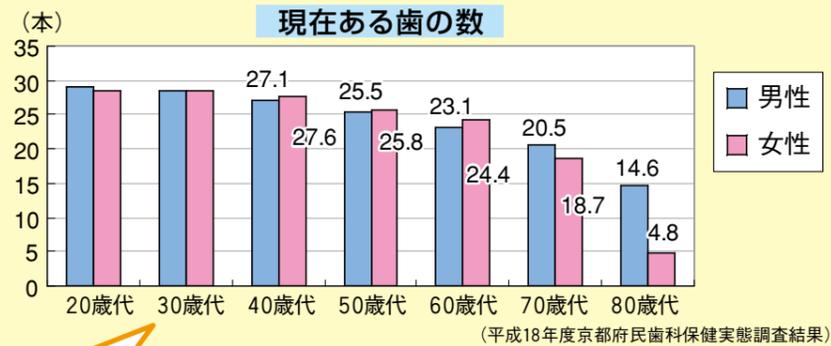


いつまでも自分の歯で

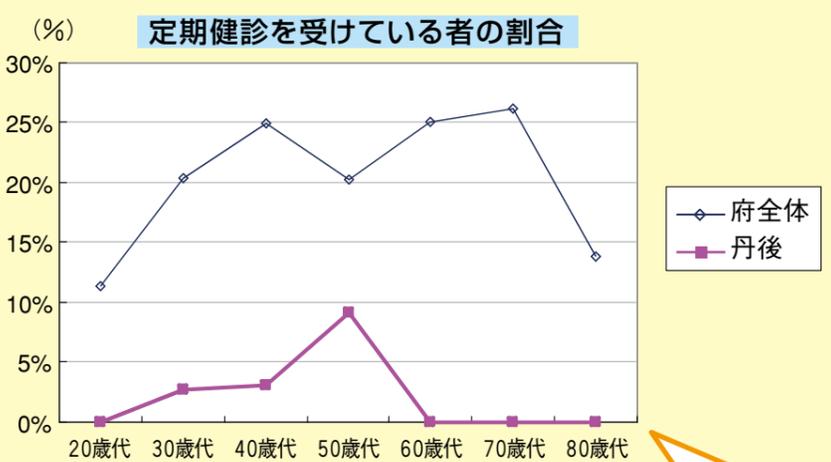
データから見てみよう

80歳で20本残す自信……ありますか？



40歳を境に減りはじめ、60歳で約24本にまで減っています。丹後地域の結果は、50歳代から府平均より少ない本数でした。

歯の定期健診を受けていますか？



丹後の回答者数が少なかったため、全体の傾向を反映しているとは言えませんが、府全体では約25%が定期健診を受けてるのに対し、丹後ではほとんどの方が定期健診を受けていません。お口の状態にあわせて3ヶ月～1年に1回程度、専門家による歯のクリーニングやセルフケアの指導を受けましょう！

声

歯科医院で定期健診を受けている方の声など

定期的に受けてもらっていると安心です。(60代男性)

これ以上歯をなくしたくないので受けています。(50代女性)

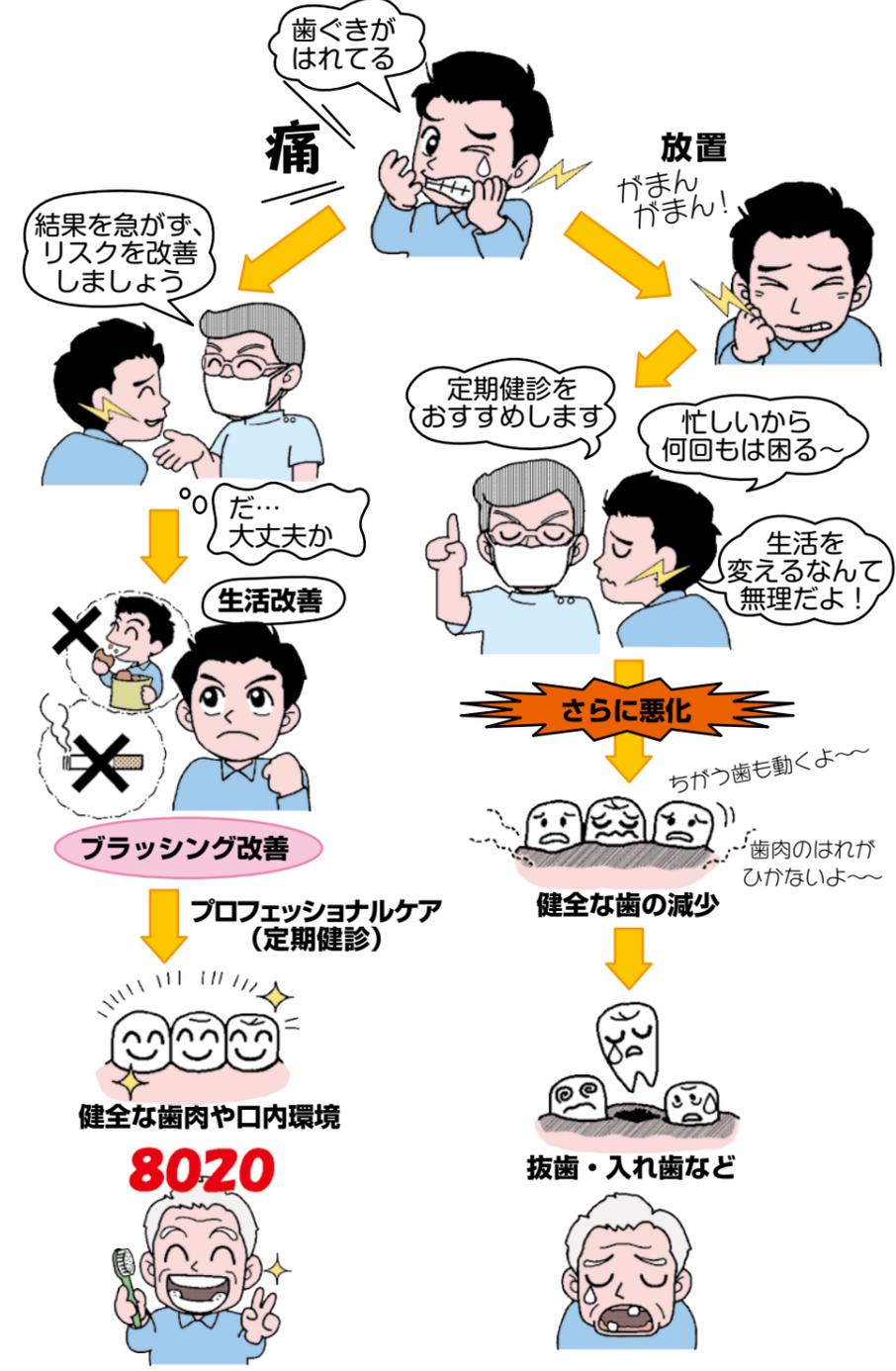
歯のクリーニングをしてもらって、口の中がさっぱりと気持ち良いです。(50代男性)

定期健診の案内ハガキを受け取るのが楽しみです。(70代女性)

長い目で見て健診を受ける方がお得ですね！

8020ストーリー

ちょっと気をつけて
生涯自分の歯でおいしく食べたA男さん……



歯周病は気づかぬうちに進行し、広く蔓延し重症化している病気です。自覚症状がなくても定期的に健診を受けましょう。歯の健康に関するご相談は、各歯科医院や歯科衛生士会、保健所、市町保健担当までお気軽にどうぞ。

作成・発行 京都府丹後保健所 (電話：0772-62-4312)
〒627-8570 京都府京丹后市峰山町丹波855

いつまでも 自分の歯で
おいしく食べるために

歯周病を防ごう

歯周病 ストップ



あなたは大丈夫？

お口の健康チェック

- ① 歯みがきをすると歯ブラシに血がつく。
- ② 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。
- ③ 歯が以前より長くなったように見える。
- ④ 歯がグラグラして痛くてかめない。
- ⑤ 朝起きたとき、口の中が粘ついた感じで不快。
- ⑥ 口臭がある。
- ⑦ 口の中が乾燥している。(ドライマウス)

歯周病を悪化させる生活習慣

- たばこを吸う
- 疲労やストレスをためている
- よく噛まずに食べる
- 間食が多い



きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

歯周病の症状と原因

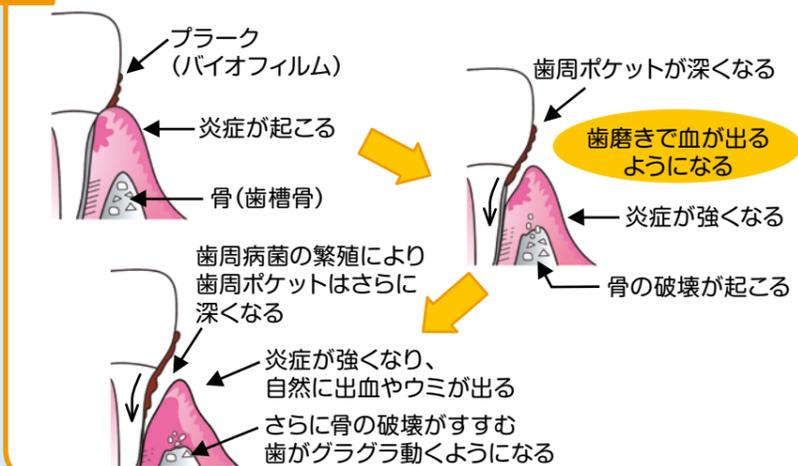
QandA

Q 歯周病の症状

- Q① 歯みがきをすると歯ブラシに血がつく。
- Q② 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。
- Q③ 歯が以前より長くなったように見える。
- Q④ 歯がグラグラして痛くてかめない。

自覚症状がなくても
進んでいる場合も
あります

A 歯周病により歯ぐきや骨などへの影響が考えられます



Q 口臭・粘つき感・乾燥

- Q⑤ 朝起きたとき、口の中が粘ついた感じで不快。
- Q⑥ 口臭がある。
- Q⑦ 口の中が乾燥している。(ドライマウス)

A 歯周病と口臭、ドライマウスは関係します

歯周病やお口の乾燥 (ドライマウス) があると、朝、口の中が粘ついた感じになったり、口臭が強かったりします。だ液の量が極端に減ると、汚れが流れにくく、だ液中の酵素の働きが低下し、歯周病などを引き起こす原因菌がはびこりやすくなります。



たばこ 歯周病を悪化させる最大の原因です!!

ヘビースモーカーは重症化の確率が5~7倍高い!



炎症をかくし気づかない内に重症化

ニコチンや煙が口の中の粘膜、歯肉、舌などに悪影響を与えます。

たばこを吸っていると歯ぐきはゴツゴツと固くなり、歯ブラシをあてても出血がないので異常を発見しにくくなり、歯周病治療が手遅れになる場合があります。



黒いメラニン色素が沈着

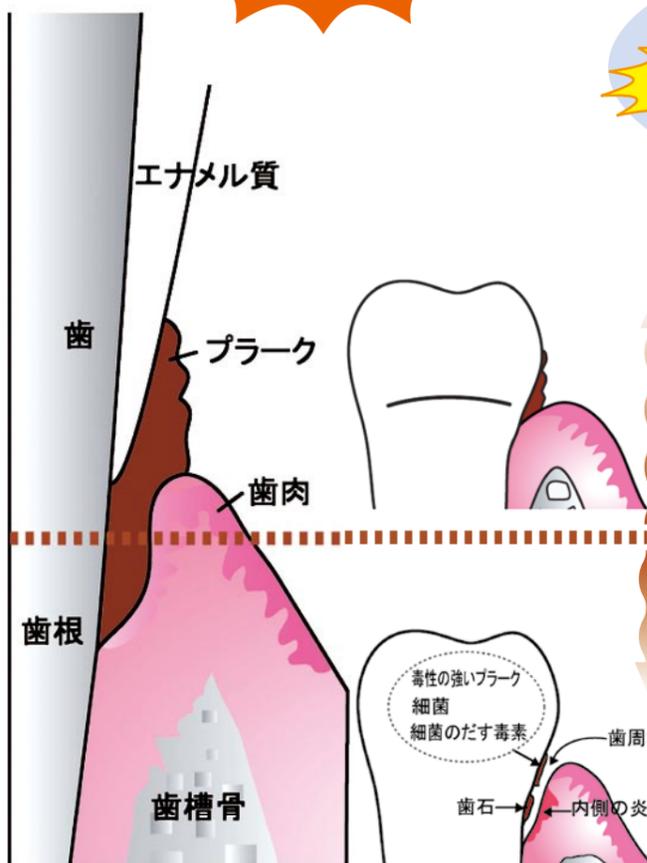


ザラザラ味覚異常を起こす

もう一つの歯の病気

う歯 (むし歯) が歯そのものの病気であるのに対して、歯周病は歯肉や骨など、歯の周囲の組織が破壊される病気で、以前は歯槽膿漏と呼ばれていました。成人の80%以上の方が程度の差こそあれ、かかっていると言われています。

原因はプラークと歯石



健康な歯ぐき



歯と歯ぐきの境目がきれいで歯ぐきがうすいピンク色

歯周病の始まり (歯肉炎)



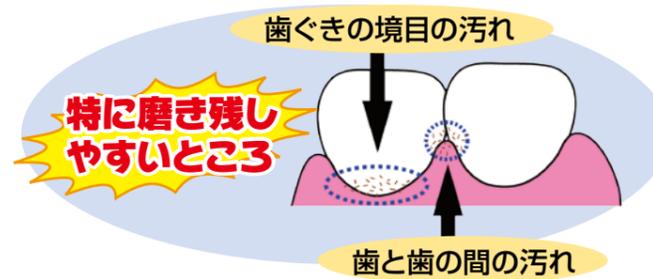
歯ぐきだけに炎症がおきている

放っておくと移行

重い歯周病 (重度歯周病)



歯肉や歯を支えている骨 (歯槽骨) など歯周組織が破壊される



浅いポケット

浅い歯周ポケットであれば、ブラッシングなどで入り口のプラークをなくすと、奥にたまったプラークにもよい影響を与えます。目に見えるプラークを適切なブラッシングで除去すれば歯ぐきはひきしまり、膿や血は出なくなります。

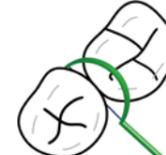
深いポケット

深い歯周ポケットの中にある歯石やプラークはブラッシングではとれません。放っておくと歯肉の改善が遅れ徐々に悪化してしまうこともあります。

補助具を使ってさらにきれいに!



ワンタフトブラシ



フロス (フォルダータイプ)



フロス



歯間ブラシ

歯と歯の間の汚れをとるブラッシング



正しい磨き方
1 歯の先に向かってやや斜めに歯ブラシをあてます。

歯ブラシはえんぴつ持ち

力を入れすぎないでね!

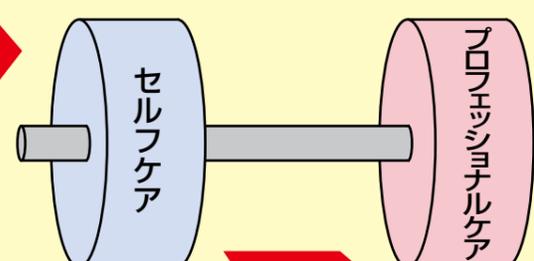


正しい磨き方
2 歯と歯の間に歯ブラシの毛先をいれて小刻みに動かします。一本ずついねいに、磨き残した歯がないように意識します。

ブラッシングでできること、できないこと

- | できること | できないこと |
|---|--|
| 歯ぐきの炎症が改善され、ひきしまり、膿や血がでなくなります。動いている歯も動かなくなることもさへあります。 | 深い歯周ポケットの中にある歯石やプラークは、がちりと歯根にくっついていて、ブラッシングではそれらを除去することはできません。 |

プロフェショナルケア (定期健診) とセルフケアは車の両輪



- ・日常の歯磨き
- ・自己観察 (セルフチェック)
- ・食生活
- ・禁煙 など

- ・歯科医院での定期的なチェック
- ・歯のクリーニング※
- ・セルフケアの指導 など

歯のクリーニング

- スケーリング (歯石取り)
- ルーフトレーニング (歯根の表面を滑らかに)
- PMTC (器具を使った歯面清掃)

歯や入れ歯の適切な手入れや、歯にまつわる生活習慣の改善など、気軽に専門家 (歯科医師、歯科衛生士) と相談しましょう。