



発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

(令和6年度第2号)

令和6年6月14日

お口と病気のこぼれ歯なし…

その1

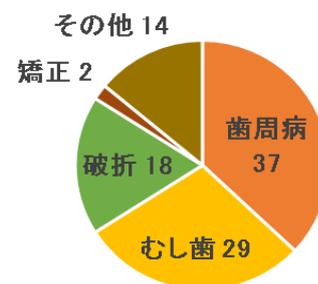
成人が歯を失う原因は何？

歯周病が4割です！

その2

知っていますか？
歯周病は、口の中だけの
病気じゃない！？

歯を失う原因 (%)
(公財)8020推進財団
「永久歯の抜歯原因調査(2018年)」



歯周病は、静かに進行…、歯周病菌や炎症物質は、
歯ぐきの毛細血管から血液中に侵入し、全身に運ばれて
全身の動脈硬化などにより様々な病気を引き起します!



狭心症・心筋梗塞

脳梗塞、認知症

細菌性心内膜炎
歯周病が招く
もう一つの心臓病…
心機能が低下…

誤嚥性肺炎



糖尿病…

歯周病菌の毒素は、
インスリンの働きを低下させ、
糖尿病が悪化すると免疫力が
低下して歯周病が悪化する！

こんなことも!?

歯周病菌やその毒素が
子宮収縮を誘発するために
早産、低体重児出産
のリスクがある！



「歯と口の健康を守るための秘訣」裏面に続く ↓

今日からあなたも歯ッピーライフ!



その3

歯と口の健康を守るための秘訣は

1 まず禁煙!



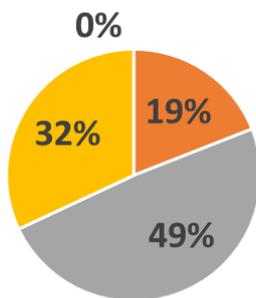
たばこの成分は、免疫力を低下させ
歯ぐきの血流不良をおこし、歯周病
が悪化します

2 歯磨きにプラス!

歯ブラシだけでは、磨き残しがあります!
歯磨きに自信がある人でも、8割は磨けて
いないという報告があります!

⇒歯間ブラシ、デンタルフロスをプラス
して磨き残しを減らしましょう
⇒フッ素入り歯磨剤で歯質強化

歯磨きに自信があると自己申告した20~70代男女100人の
歯垢付着スコア (2014年、歯磨き製造会社R社調査)



- 磨けている (歯垢付着スコア20%未満)
- やや磨けている (20%~60%未満)
- やや磨けていない (60%~80%未満)
- 磨けていない (80%~100%)



●歯ブラシは定期的に交換してね!



3 プロフェッショナルケア

歯石は歯磨きでは取れません!
歯周病はいつの間にか進行します



⇒歯医者さんのチェックと
歯石除去、自分に合った
歯磨きをプロに学びましょう



トピックス

令和6年度「親と子のよい歯のコンクール」※

京都府歯科医師会長賞

丹後地域より推薦した
米田さん親子が表彰されました!

※3歳児歯科検診を受診された幼児と
その親で親子そろって健康なお口と
歯を持つ親子を対象とした全国の都道
府県で行われているコンクールです



子どもたちの
仕上げ磨きを
毎日、頑張り
ています!

食べたあとや寝る前にうがい、
歯磨きを頑張っているよ!

