



## 健康生活のパートナー かかりつけ歯科医とは？

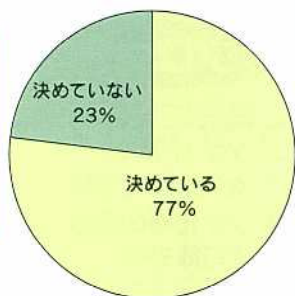
- あなたのお口に関する悩みを、気軽に相談できます。
- 病状によっては専門性の高い医療機関を紹介します。
- 通院困難な方に対しては、訪問して歯科診療や口腔ケアを行います。
- 治療終了後も再発の防止、口腔の健康維持のため、定期的に予防管理を行います。
- 歯科医師会等を通して地域に密着した歯科保健活動や学校、福祉施設などでの健診、医療活動に協力しています。



## もっと「かかりつけ歯科医」を もちましょう

北九州市でかかりつけ歯科医を決めている人の割合  
(在宅で要介護・要支援の認定を受けていない65歳以上の者)

「かかりつけ歯科医」を持っている人の方が、元気で長生きであるということがわかっています。



(出典：平成25年度北九州市高齢者実態調査)

歯科治療はもちろん、定期的なチェックや気軽に相談に応じてくれる「かかりつけ歯科医」が歯と口の健康づくりを応援します。



## お口の元気度・健康度 セルフチェック



次のようなことはありませんか？  
気になる方はかかりつけ歯科医院での受診をお勧めします。



### お口の元気度のチェック

チェック

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- お口の渇きが気になる

### お口の健康度

(むし歯や歯周病の症状) のチェック

チェック

- 冷たい物や熱い物が歯にしみる
- 歯に詰めた物がとれてしまった
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきを押しと膿が出る
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる
- 時々、歯が浮いたような感じがある
- 歯と歯の間に食べものがよくはさまる



### お口の粘膜などの状態チェック

チェック

- 歯が抜けたままになっている
- 入れ歯に当たって歯ぐきが痛む
- 口の中に治りにくい傷がある
- 舌、口の中の粘膜に異常を感じる
- 口を開けたときにカクツと音がする



# かかりつけ 歯科医を もとう！



北九州市保健福祉局健康推進課口腔保健支援センター  
TEL (093) 582-2018 FAX (093) 582-4997

北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター  
TEL (093) 522-8765 FAX (093) 522-8773

一般社団法人 北九州市歯科医師会  
TEL (093) 513-3650 FAX (093) 513-3651

歯と口の健康づくりを実践し、  
「今日も元気で食事が美味しい」と  
感じる毎日を過ごしましょう



## お口の健康は元気の源!!

噛んで味わって  
食べる

唾液を出す

### 大切な歯や口の働き

話す

歌う



表情や  
若さを保つ

笑う



## 転ばぬ先の・・・入れ歯!

- 歯が抜けたままで、入れ歯を使っていない方は、バランスがとりにくく、ふんばりもきかないので、転倒しやすくなります。
- 歯が抜けたら入れ歯を入れてもらい、上手にお付き合いしましょう。
- 入れ歯が合わないと感じたら、かかりつけ歯科医院を受診しましょう。



## 口腔ケアで肺炎を予防!

～高齢者が起こしやすい誤嚥性肺炎～

- 誤嚥性肺炎とは、食物や唾液、口やのどの細菌等が誤って気道へ入ったことにより起こる肺炎のことです。
- 高齢になり、飲み込む機能が衰えると、かかりやすくなります。
- 歯だけでなく、口の中もきれいにしましょう。



## 歯周病は気づかぬうちに進んでいきます!

～全身の健康に影響を及ぼします～

歯周病は歯肉と歯の間の溝（歯周ポケット）に入り込んだ歯周病菌による炎症性の疾患です。歯周ポケット内の細菌や細菌から出る有害物質は血中に入り、全身に運ばれます。

### 動脈硬化

歯周病が虚血性の脳卒中や心臓病のリスクを増大させるという報告があります。

### 肺炎

口腔ケアにより肺炎の発症率が低下することが明らかになっています。

### 糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症ですが、歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させることもわかってきました。

### 早産・低体重児出産

重度の歯周病があると、低体重児出産の危険性が増加すると報告されています。また、妊婦に歯周病治療を行うと、早産や低体重児出産が減ったという報告もあります。



北九州市では節目年齢の方を対象に  
**歯周病（歯周疾患）検診**を  
実施しています。



登録歯科医療機関は北九州市ホームページをご覧ください。



## 元気はつらつ、いきいき長寿の基本 セルフケアとプロケア

### セルフケア

毎日、自分で実行!

毎食後、就寝前の歯みがき

- 歯間ブラシや糸ようじも使いましょう。
- フッ化物配合の歯みがき剤を使いましょう。
- 入れ歯もきれいにしましょう。



### 規則正しい食生活

- 甘い食べ物や飲み物の摂り方に気をつけましょう。
- よく噛んで食べましょう。



- 歯と口のセルフチェック
- お口の体操
- 禁煙



### プロケア（専門家のケア）

歯科医院で定期的に  
メンテナンス!

- 歯科健診（検診）
- フッ化物の塗布
- 歯石除去や  
歯のクリーニング
- ブラッシング指導



◎対象：40歳、50歳、60歳、70歳の市民

◎料金：~~4,000円~~ 500円（70歳の方等、減免の制度があります。）

◎受診場所：市内の登録歯科医療機関

健康推進課（093）582-2018 にお問い合わせください。