

歯周病のセルフチェック

1つでもチェックがあれば、歯周病の疑いです。
気になるところがある方には、
かかりつけ歯科医院の受診をお勧めします。

- 歯ぐきが赤黒い、紫色がかっている
- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきが腫れることがある
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に食べものがよくはさまる
- 口の中がネバネバする
- 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



歯みがきスマッキー

歯周病は、歯を失う主な原因であり、
楽しい食生活を送るのに支障を及ぼします。
さらに、歯周病は糖尿病や肺炎等の全身の
病気に深くかかわっています。
また、初期のうちには痛みなどの自覚症状がなく、
気づかないうちに悪化してしまいます。

さらに、
次のような方は、
歯周病にかかるリスクが
高いといわれて
います。

- ◆ 糖尿病にかかっている方
- ◆ タバコをすう方
- ◆ ストレスを感じることが多い方
- ◆ 歯ぎしりをする方

歯周病は気づかないうちに進んでいきます！

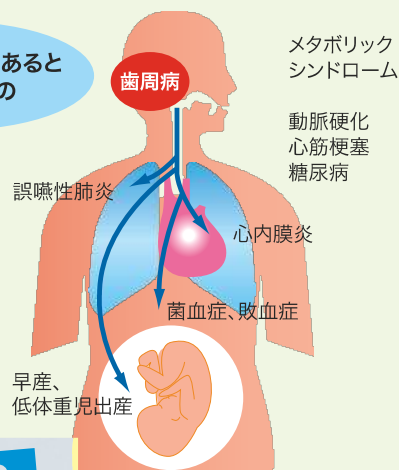
歯周病は歯肉や歯槽骨などの歯を支える周りの組織（歯周組織）の病気です。
歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）にたまった歯垢（プラーク）の中の細菌や毒素等で、
歯周組織が破壊されて歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。



歯周病は全身の健康にも悪影響を与えます。

歯周病の原因である細菌やその毒素などが、からだの様々な病気に影響していることがわかってきています。特に、糖尿病と歯周病には密接な関係があると注目を集めており、糖尿病がある人は歯周病になりやすく、重症化しやすいだけでなく、歯周病が糖尿病を悪化させることもあるなど、双方向に影響しあうといわれています。

歯周病と関係があると
いわれているもの

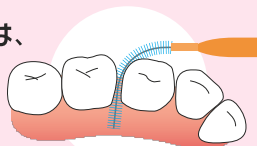


歯周病予防には、あなた自身のセルフケアと専門家のプロケアが不可欠です。

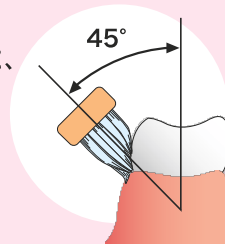
歯周病予防のポイント1

効果的なプラーク除去

- ◎ 様々な細菌が繁殖している歯垢(プラーク)は、うがいでは取れません。毎日、丁寧な歯みがきを続けましょう。
- ◎ 歯と歯の間や歯の根もとに歯ブラシの毛先がピッタリと当たるように、毛先を斜めに当てて、小さく振動するように動かして磨きましょう。
- ◎ 歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやフロス(糸楊枝)等を使いましょう。



歯間ブラシ



歯周病予防のポイント2

定期的なチェックや専門家のケア

歯垢に唾液中のカルシウム等が沈着して固くなってできる歯石は歯ブラシでは取れません。かかりつけ歯科医院で定期的に取りてもらいましょう。

かかりつけ
歯科医をもとう



北九州市では節目年齢の方を対象に歯周疾患検診を実施しています。

対象となる方には、誕生月の末日ごろに受診券(はがき)をお送りしていますので、右のマークのステッカーを貼っている登録歯科医療機関に提示して受診してください。

- ◎ 対象：40歳、50歳、60歳、70歳の市民
- ◎ 料金：~~1,000円~~ (70歳の方等、減免の制度があります。) **500円**
- ◎ 受診場所：市内の登録歯科医療機関

