

あなたは大丈夫? お口の健康チェック

平成22年6月4日~6月10日は「歯の衛生週間」です



お口のセルフチェック

- 朝起きたとき、口の中が粘ついたり変な味がする
- 口の臭いが気になる
- 歯を磨くとき、歯ぐきから出血しやすくなった
- 歯ぐきが腫れたり、ムズがゆい
- 歯と歯の間に食べかすがはさまりやすくなった
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- あまり歯を磨かない
- 歯磨きは短時間でゴシゴシ磨く
- たばこを吸っている
- 糖尿病と言われたことがある

あてはまる項目が多いほど、歯周疾患にかかっている可能性が高まります。一度歯科医院で診てもらいましょう。



歯周病とは・・・

歯周病とは、歯を支える周りの組織に、食べかすなどの汚れが残り、細菌に感染して起こる病気です。また、歯周病は全身の疾患とも関係があり、糖尿病や高血圧によっても悪化することがあります。

35~44歳の人で **85%**、45~54歳の人では **90%**の人が歯周病にかかっています。最近では、食生活の変化や生活環境の変化によって、若年者にも歯周病が広がっています。



歯周病予防のために

①丁寧な歯磨きの習慣をつけましょう

毎日の歯磨きで、歯ブラシや歯間ブラシ等を使って、歯垢(プラーク)を丁寧に除去しましょう。

③禁煙に努めましょう

たばこは細菌に対する抵抗力を低下させ、歯周病の発症・進行を早めます。禁煙に努めましょう。

②よく噛んで食べましょう

食べ物をよく噛むことで、唾液の分泌が促進され、細菌を洗い流します。また歯周組織が活性化します。

④かかりつけの歯医者さんを持ちましょう

定期的に歯科健診を受けましょう。また、自分では除去しきれない歯垢を取ってもらい、歯周病を予防しましょう。

お問い合わせ 宮城県登米保健所 TEL0220-22-6117
【リンク】

☆学びゲーションバックナンバーもご活用ください☆

宮城県健康推進課 HP「宮城県の歯科保健」<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/Ksika/sikahoken.html>

当所 HP「働く人の健康づくり情報ガイド」<http://www.pref.miyagi.jp/et-tmhwfz/hatarakuhiro/guide-top.htm>