

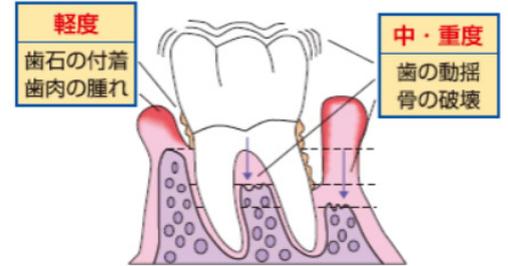
いきいき健康づくり

～ 実は身近な病気、歯周病について ～

第23号 令和3年7月
壱岐保健所
地域・職域連携推進協議会

歯周病ってどんな病気？

- ・ 歯と歯ぐき^{しこう}の間の溝(歯周ポケット)に歯垢がたまり、歯垢の中の歯周病菌によって歯肉が腫れたり、出血したりする状態です。ほおっておくと歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまいます。
- ・ 歯周病は痛みの伴うむし歯と比べて**自覚しづらい**ため、**気づかないうちに重症化**してしまいます。
また、**歯周病は歯の喪失原因で最も多い**とされています。

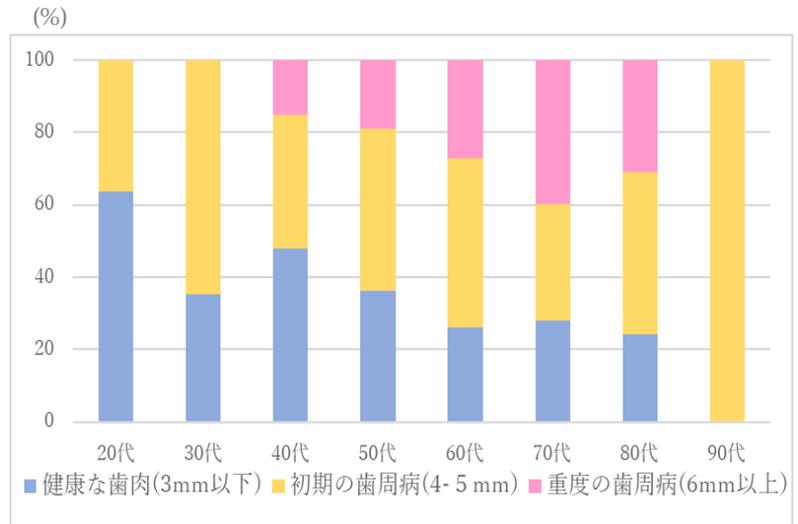


歯周病の有病状況

「平成28年度長崎県歯科疾患実態調査」の結果、成人の**67%**が歯周病を有していることが分かっています。

年齢が上がるにつれ、歯周病を有している者の割合は増加し、重症化しています。

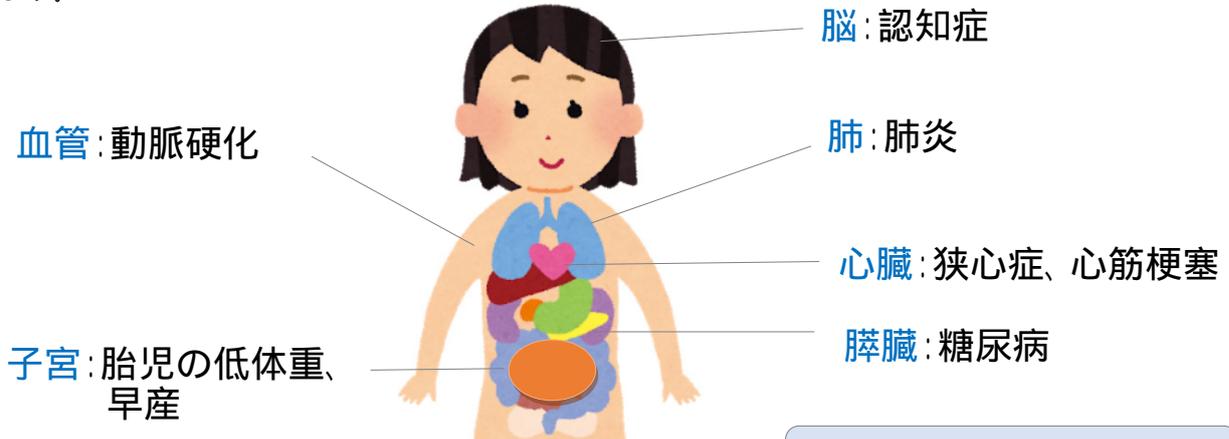
80代から重度の歯周病の割合が減少するのは、歯の喪失によるものと考えられます。



「平成28年度長崎県歯科疾患実態調査結果報告書」をもとに作成

歯周病は全身に影響を及ぼします！

歯周病は単なる口の病気ではありません。最近、さまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係が分かっています。



その他: がん、肥満

あなたは大丈夫？

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてみましょう。

歯ぐきに赤く腫れた部分がある
口臭がなんとなく気になる。
歯ぐきがやせてきたみたい。
歯と歯の間にもものがつまりやすい。
歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に歯が混じることがある。
歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなく、うっ血してプヨプヨしている。
ときどき、歯が浮いたような感じがする。
指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
歯ぐきから膿が出たことがある。

<判定>

チェックがない場合：これからもきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも年1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個：歯周病の可能性あり 歯磨きの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。

チェックが3～5個：初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。
早めに歯科医院に相談しましょう。

出典：8020 推進財団

歯周病の予防

歯周病予防には、歯磨きなどのセルフケアに加えて、歯科医師や歯科衛生士、専門家のサポートが不可欠です。

○ セルフケア

セルフケアの基本は歯みがきです。みがき残しの多いところ(歯と歯ぐきの境目等)を重点的にみがきましょう。また、悪い生活習慣が歯周病を悪化させます。生活習慣の見直しも行いましょう。

<こんな生活習慣は要注意！>

間食が多い、よく噛まずに食べる、やわらかいものを好んで食べる、ストレスをためやすい、たばこを吸う

○ プロフェッショナルケア

歯科医院で専門的にクリーニングしてもらい、自分では取り除けない歯垢や歯石を除去することが大切です。

かかりつけ歯科医院をもって、年に1～2回は、歯科医院でお口の状態をチェックしてもらいましょう。

彦岐市歯周疾患検診のお知らせ

自分のお口の状態を知って、予防や治療を始める機会になります。対象の方は検診を受けましょう！

対象：彦岐市内に住所を有する方で、令和3年度に下記の年齢に達する方

40歳、50歳、60歳、70歳の方 ピンクの文字のハガキ(受診券)で通知があります。

実施期間：令和3年6月1日～令和4年2月28日

費用：無料 (治療が必要な場合は、別途料金がかかります。)

詳細については彦岐市健康増進課(45-1114)にお問い合わせください。