

80歳になっても、
自分の歯を
20本以上保とう！

めざせ！

はちまる にいまる

8020 運動

からだの健康は、 お口から。

横浜市健康福祉局
横浜市歯科医師会

歯周病って なに？



歯周病菌 + 悪い生活習慣

歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をおこしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまう病気です。不十分な歯磨きや不規則な食生活は歯垢の増える原因となります。体調不良で抵抗力(免疫力)が落ちたり、喫煙やストレスでも悪化することがあります。

定期的な検診と
歯のクリーニングで、
歯周病を予防しましょう！

かかりつけ
歯科医を持つことも
大切です。

歯周病チェック

- 歯ぐきがムズムズする
- 歯が浮いた感じがする
- 冷たいものがしみる
- 歯を磨くと出血する
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯がグラグラする
- 40歳以上である
- タバコを吸っている
- 糖尿病である

2つ以上は
要注意！

かかりつけ歯科医に
相談しましょう

横浜市歯周病検診のご案内

【対象者】 満40歳・50歳・60歳・70歳の横浜市民

【受診費用】 500円(70歳及び市・県民税非課税の方は無料)

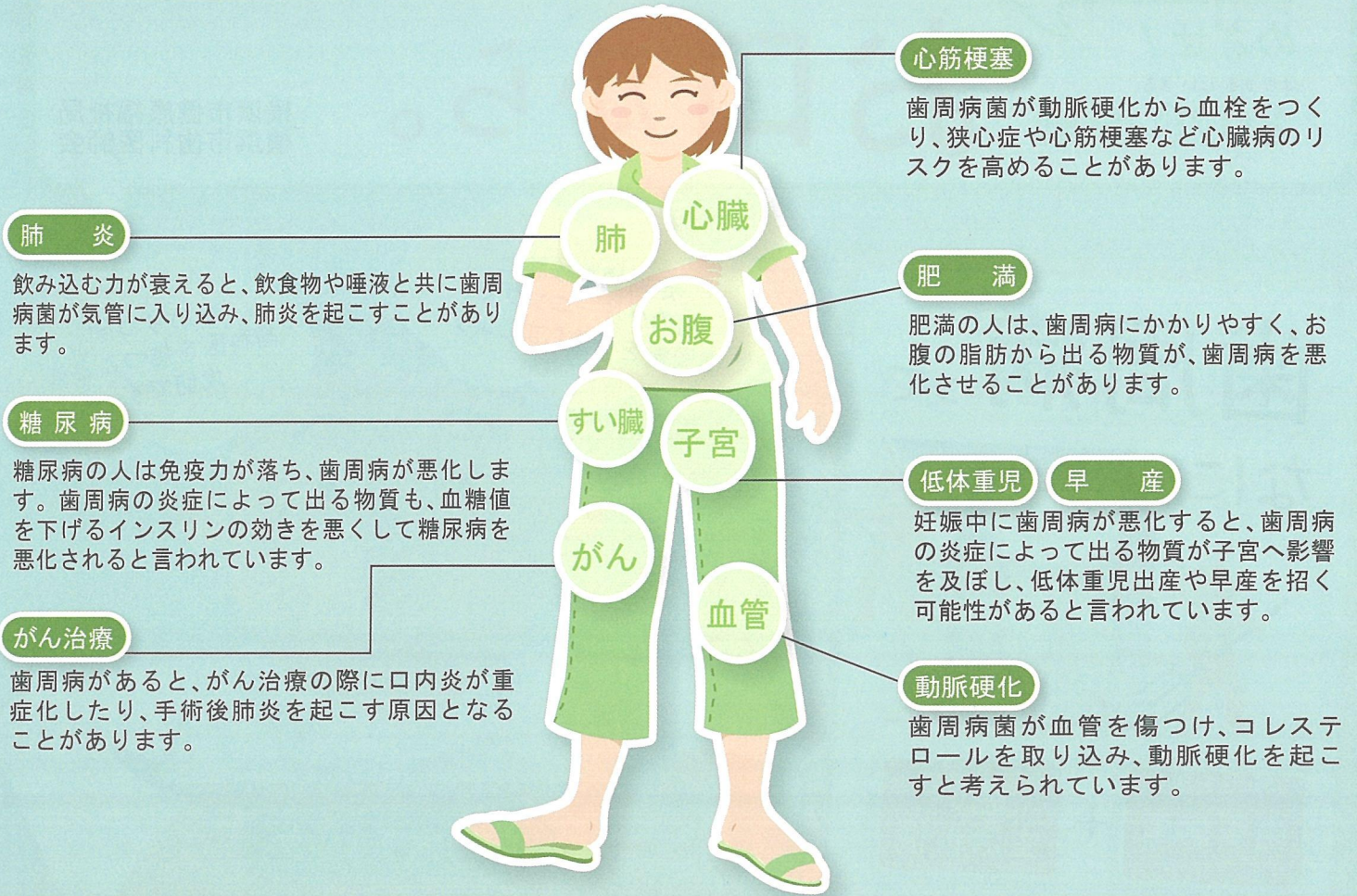
【実施場所】 横浜市歯周病検診実施医療機関にて

 詳細はWebをチェック！

横浜市歯周病検診

検索 

歯周病は、「歯」だけの問題ではありません。 ～全身のさまざまな病気に影響を及ぼします～

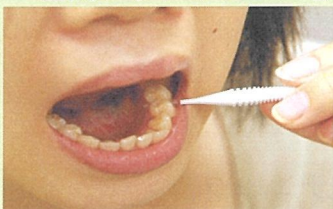


歯磨きによるセルフケア

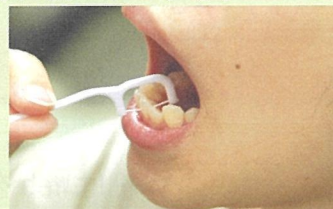
- 歯ブラシのヘッドは小さめを選びましょう。
- 軽い力で磨きましょう。
- 歯ブラシの毛先を、歯と歯肉の境目にあてましょう。
- 歯ブラシの毛先を、小刻みに動かして磨きましょう。
- 鏡を見ながら、丁寧に磨きましょう。
- 歯科医院(かかりつけ歯科医)で、歯磨きや歯のすき間磨きを習いましょう。

歯と歯のすき間もケアしましょう。

歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間の歯垢(細菌)は半分くらい残ります。
歯間ブラシやフロスを毎日使いましょう。



歯間ブラシ



フロス

歯周病は、予防できます

予防に欠かせない、お口のケア

歯科医院での プロフェッショナルケア

丁寧に磨いたつもりでも、磨き残しがあります。定期的にお口のチェックや、専門的クリーニング(プロフェッショナルケア)を受けましょう。

横浜市健康福祉局保健事業課

横浜市中区本町6-50-10

TEL:045-671-2454

FAX:045-663-4469

協力:横浜市歯科医師会



令和3年9月発行
紙ヘリサイクル可