口からはじめる健康へのショートカット

～お口のケアは健康へリンクする～

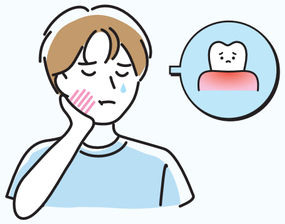
毎日歯みがきしていたのに歯周病になった（40歳代女性）

心当たりがないのに突然歯が痛くなった（50歳代男性）

このように、今は痛くなくても、いつの間にかかかってしまっている…それが歯周病のこわいところ。
実は、20歳代のうち50%以上がすでに歯周病になっています。（令和2年度県民歯科保健実態調査（横浜市分）より）
早いうちからケアをはじめることが、将来の健康につながってくるかもしれません。
自覚症状がないあなたも、今から適切なセルフケアとプロフェッショナルケアをはじめましょう。

問健康づくり係
☎894-6964 FAX895-1759

はじめに 歯周病は、無自覚なのがおそろしい！



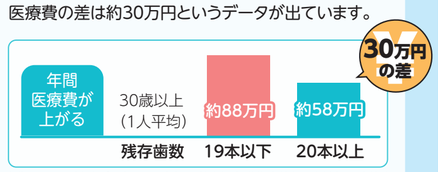
原因菌が歯の周りについたままになると、歯周ポケット（歯と歯肉の溝）から歯肉の内側へ入り込み、歯を支える骨まで進行します。さらに骨を溶かし、歯をグラグラにさせます。このように、歯周病は進行するととてもおそろしい病気です。
ところが、はじめは無自覚なまま進行し、痛みが出る頃にはかなり進行していることが多いのです。
歯周病は1度進行してしまうと中々元に戻りません！
早めにケアをはじめましょう。

▲歯周病の進行の流れ

ちなみに…

Q 歯の本数が少ないと、医療費が上がるって本当？

A 歯が少ない人と多い人の歯科医療費を含む年間医療費の差は約30万円というデータが出ています。



出典：YoMDB（本市が所有する医療（国民健康保険・後期高齢者医療制度・医療扶助のレセプトデータ）・介護・保健に関するデータベース）令和4年度データから算出

自分でできる セルフケア

セルフケアとは？
毎日の歯みがきやデンタルフロス・歯間ブラシはもちろん、自分で自分の歯の状態に気付くこともケアのひとつです。歯周病のポイントを知っておくことで、自覚症状が出にくい時から歯周病に気付くことができます。

こちらで歯周病をチェック✓
日本歯周病学会ウェブサイト「ペリおぶっく」内「歯周病のチェックリスト」

01 歯周病を見分けるポイントは？

歯が痛くなくても、歯みがきやデンタルフロスをすると血が出る、歯と歯の間の歯肉だけ赤い、口臭などの症状があります。

02 口臭で歯周病ってわかるの？

野菜、魚、卵などの腐った臭いは歯周病のサインです。本人は気付きにくいので、注意が必要。デンタルフロスや歯間ブラシをしっかり行いましょう。

03 歯周病予防は歯みがきだけでOK？

歯と歯の間の歯垢は歯ブラシでは落とせません。デンタルフロスや歯間ブラシが必須です。

04 マウスウォッシュだけでもOK？

マウスウォッシュだけでは歯垢は落とせません。お口の細菌数を減らす補助として活用しましょう。

歯医者さんにきく プロフェッショナルケア

プロフェッショナルケアとは？
歯科医院での歯周病のチェックや歯石の除去、正しいセルフケア方法のチェックやアドバイス等を受けることです。

栄区歯科医師会会長
茂木 敏雄 先生

中学校や高校を卒業すると、定期歯科健診の受診機会がなくなってしまいます。そのため、知らないうちに歯周病が進行していることも多く、気づいたら手遅れということもあります。「もう何年も歯医者に行ってない…」そんなことはありませんか？

歯周病は、若いうちから適切なセルフケアと定期的な歯科健診を受けることで、重症化するリスクを抑えることができます。将来、歯を失わずに過ごすことができるよう、セルフケアに加えて私たち歯科医師によるケアもしていきましょう。

＼教えて先生！／
定期歯科受診の2つのギモン

01 症状がなくても予約できますか？

定期歯科健診は特に症状がなくても予約や受診が可能です。無症状でも歯周病の方が多いので、積極的に受診しましょう。

02 受診の頻度は？

軽度なうちから歯周病を発見するためには、半年に1回程度の受診がおすすめです。

@……　予約不要

無料
＼大人も子どもも楽しめる／
歯と口の健康週間イベント

【日 時】 6月1日(日)10時～12時30分
【場 所】 区役所新館1・2階フロア
【内 容】 フッ素塗布（1歳以上）、噛む力チェック（小学生以上）、歯周病ミニ講座、歯科相談、スーパーボールすくい
【主 催】 栄区歯科医師会・栄区役所

#栄区　#歯の健康　#子ども　#イベント

詳しくはこちら

お得な 歯周病検診の対象が拡がりました！

対象年齢 満20・30・40・50・60・70歳の人
費用 500円（一部無料の場合あり）
内容 全ての歯のチェック
特定の歯の歯周ポケットをチェック

横浜市内の実施医療機関で受診可能です（区外でもOK）。

詳しくはこちら