



早めが肝心！歯周病予防！

～日本の成人の約**8割***が歯周病。あなたの歯ぐきは大丈夫？～

*平成17年度歯科疾患実態調査

●まずはセルフチェック！

- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口の中がネバネバする
- 歯垢、歯石がついている
- 口臭が気になる
- 歯肉が下がってきた
- 歯がグラグラ動く

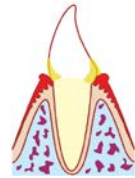
*1つでも当てはまる項目があったら、**歯周病**が疑われます。早めに歯科医院へ go！

●歯周病とは？

歯垢(プラーク)によって炎症が起き、歯肉や歯を支えている骨(歯槽骨)など歯の周りの組織が破壊される病気です。最近では、歯だけでなく、糖尿病や心疾患、肺炎、早産・低体重児出産など全身との関連があることも分かっています。

《歯周病の進行》

グラグラ動く



歯肉炎

歯ぐきが腫れる

自覚症状ほとんどなし

*正しいブラッシングにより元に戻る

歯周炎(軽度→重度)

歯槽骨が溶け始める

自覚症状あり

*いったん溶けると元に戻らない

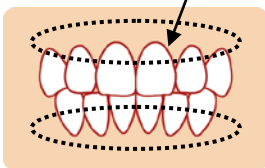
早めのチェックと正しいケアが大切！

●予防のポイント3か条

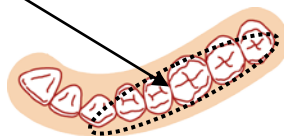
1 正しいブラッシング

◆小さめヘッドの歯ブラシで、優しい力で小刻みに動かし、ていねいに汚れを落とす。

汚れが残りやすい場所 = 磨く場所

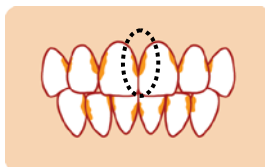


～歯と歯ぐきの境目～



～奥歯の溝～

◆歯と歯の間の汚れは、フロスや歯間ブラシを使う。(歯ブラシは届きません)



2 定期的な歯科受診

◆年に1～2回は歯科医院を受診し、歯垢や歯石の除去、歯や歯ぐきのチェックを受ける。

3 生活習慣を見直す

歯周病に影響のあるもの

- ・ ストレスが多い
- ・ 喫煙
- ・ 歯ぎしりや食いしばり
- ・ 噛みあわせが悪い
- ・ 糖尿病がある など

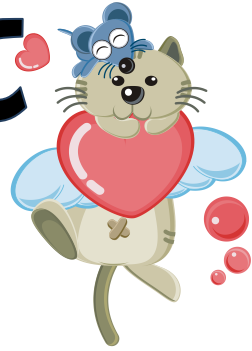


ご質問等は、鶴見区福祉保健課 健康づくり係

TEL 510-1827 まで

わんちゃん、ねこちゃんの よい飼い主さんになるために

人と動物が仲良く快適に暮らせるように、
マナーを守って飼育をしましょう！



飼い主さんのマナーについて

犬の飼い主さん

■登録と狂犬病予防注射

飼い犬は登録し、年1回狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。狂犬病予防注射出張会場又は動物病院で受けましょう。また、鑑札と注射済票を首輪等につけましょう。

■糞尿の処理

家で糞尿を済ませてから、お散歩しましょう。また、外で用を足してしまった時、その糞尿を片付けるのは飼い主さんの義務です。散歩時には、糞処理袋と尿を流す水をペットボトルに入れるなどして持ち歩きましょう。

ボクのおうちの周りに糞尿が残されていたら、良い気持ちがないなあ。

■放し飼いは厳禁

犬の放し飼いは禁止されています。玄関などからのとび出しにも注意しましょう。毎年鶴見区では、犬が人を咬む事故が起きています。お散歩の時はリードをつけ、事故のないよう注意してください。



狂犬病予防注射 出張会場について

平成24年4月に、鶴見区内において出張会場を設け、狂犬病予防注射を行います。詳しくは、鶴見区の広報（平成24年3月版）やホームページをご覧ください。

犬の登録・変更や転入についてのお問合せは・・・
生活衛生課 環境衛生係 TEL：045-510-1845

猫の飼い主さん

■なるべく室内飼いに！

鶴見区では、飼い猫による糞尿の苦情が頻繁に寄せられます。室内飼いにすることでご近所に迷惑がからず、交通事故や感染症の予防にもなります。

おそとは危険がいっぱい・・・。
おうちの中があんしんにゃ。

おうちの中で遊んで
くれば、おそとに行
かなくても満足にゃ。

■不妊去勢手術

繁殖の予定がなければ、面倒をみるできない猫が増える前に、不妊・去勢手術をしましょう。また、猫自身の生殖器系の病気予防にもなります。

平成24年度の狂犬病注射済票は、青色です！

