

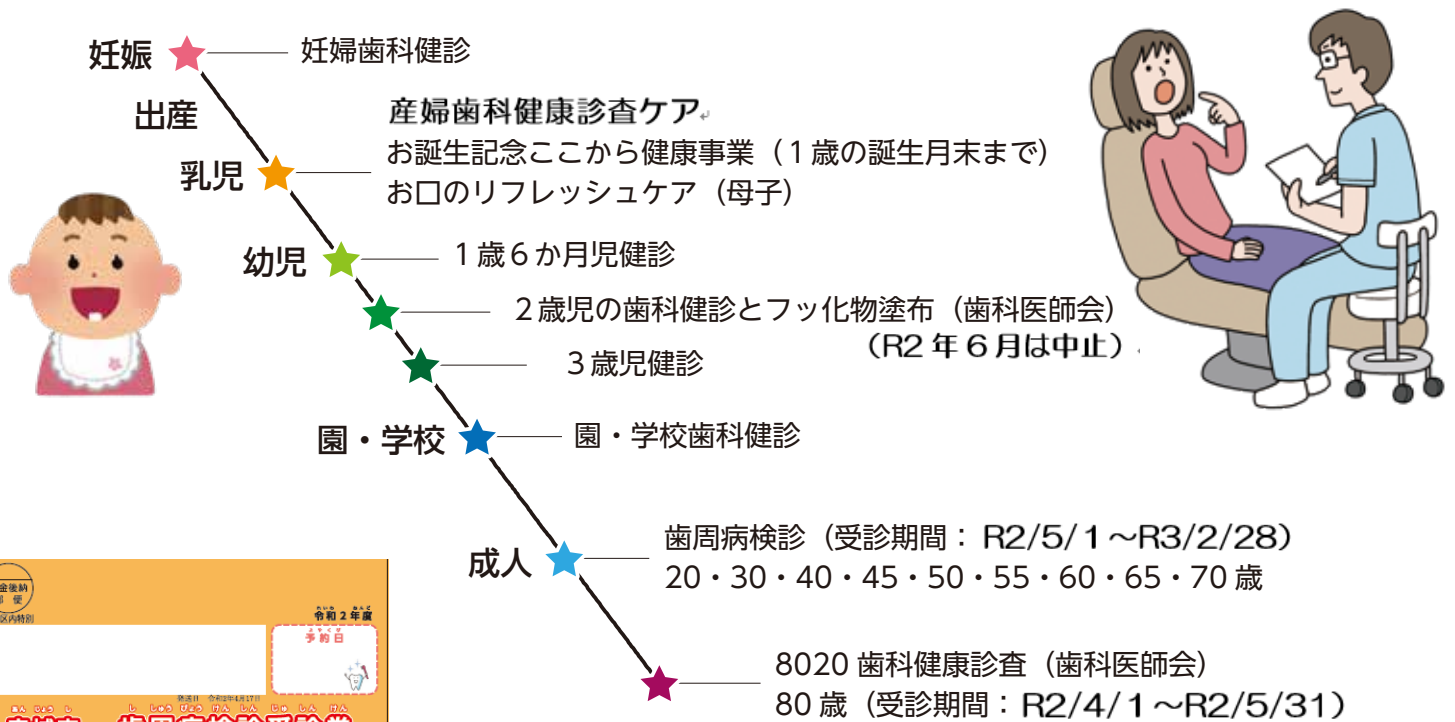
かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

■ かかりつけの歯科医院でプロケアを受けましょう

どんなに丁寧に歯をみがいても、残ってしまう汚れはあります。年に1回の歯科健診はもちろん、年1~2回はかかりつけの歯科医師にチェックしてもらいましょう。口の中のちょっとした変化や異常の早期発見につながります。最近では「PMTC」(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)という、専門的な歯のクリーニングを行っている歯科医院も増えてきました。自分では取り除けない歯周ポケット※の歯垢や歯石を取り除いてもらいましょう。

※歯周ポケット：歯垢(プラーク)中の細菌によって歯ぐきが炎症を起こし、歯と歯ぐきの隙間が深くなった状態。健康な歯ぐきの状態であれば深さは4mm未満ですが、4~5mmだと初期の歯周病、6mm以上で重度の進行した歯周病と判断します。

■ 市や歯科医師会の歯科サービス(令和2年度)



歯周病検診を受診しましょう!



令和3年2月28日まで

対象者、実施歯科医療機関等、詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。



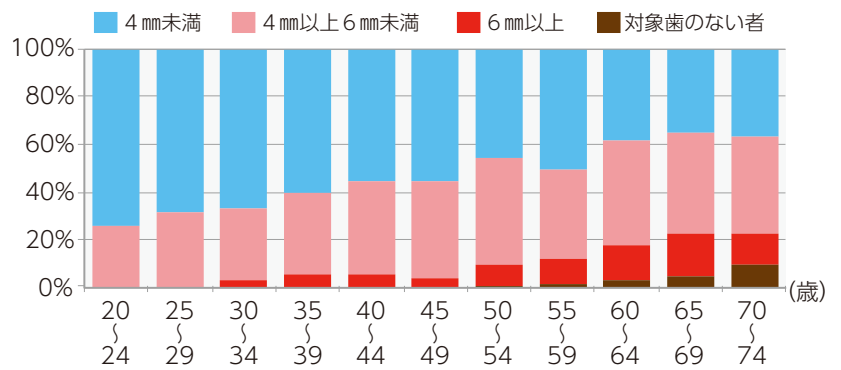
■ 歯科健診はどうして必要なの？

歯周病は、痛みが出ないことが多いです。気づかないうちに進行し、歯肉から出血がおこった後、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。

定期的に歯科健診を受けることは、歯周病の予防や早期発見のためにとても重要です。



歯周ポケットの保有者の割合(平成28年歯科疾患実態調査)



■ 大切な歯を守るために

「歯の健康づくり得点」でチェックしてみましょう！

- ① 歯ぐきが腫れることがありますか。
- ② 歯がしみることがありますか。
- ③ 間食をよくしますか。
- ④ 趣味がありますか。
- ⑤ かかりつけの歯医者さんはいますか。
- ⑥ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。
- ⑦ 歯ぐきから血が出ることがありますか。
- ⑧ 歯みがきを1日2回以上していますか。
- ⑨ 自分の歯ブラシがありますか。
- ⑩ たばこを吸いますか。

はい

0

0

0

3

2

1

0

1

1

0

いいえ

4

3

3

0

0

0

1

0

0

1



合計得点が高いほど、歯や歯ぐきの健康状態は良好！

合計得点は何点でしたか？ (20点満点)

合計 _____ 点

合計得点が

15点以下 なら… 歯を失うリスクが高いです。



歯医者さんに相談しましょう。歯科健診も、年に1度は必要です。今日から、「0点」の項目を1つでも減らすことができるように心がけましょう。

「①歯ぐきが腫れる」「②歯がしみる」「⑦歯ぐきから血が出る」などの症状は、歯周病やむし歯の大切なサインです。また、「④間食の習慣」や「⑩たばこ」などの生活習慣やストレスも関わりがあります。

16点以上 なら… 歯や歯ぐきの健康状態もよく、歯を失わないための生活ができています。

セルフケアの歯みがきでは、歯磨き剤、歯ブラシとともに、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使いましょう。

問い合わせ先

安城市保健センター ☎0566-76-1133

健康日本21 安城計画

