

11月8日は、いい歯の日

「いい歯の日」にちなんで、「歯」についてお伝えします。

健康な歯でいること、歳を重ねても自分の歯で食べられることは、食事がおいしく会話も楽しく、表情も豊かになります。また、近年の研究で、お口の健康が全身の健康に影響していることがわかってきました。



♥ 歯周病が及ぼす悪影響

歯周病菌が出す毒素は、歯ぐきの血管を通して全身へ運ばれ、心筋梗塞や脳梗塞等、様々な病気と関連しています。

♥ 歯を失ったままの悪影響

歯を失っても入れ歯を使用していない人は、認知症の発症リスクや、転倒リスクが高まります。

日本歯科医師会作成動画
「いい歯ちゃんと悪い歯ちゃん」

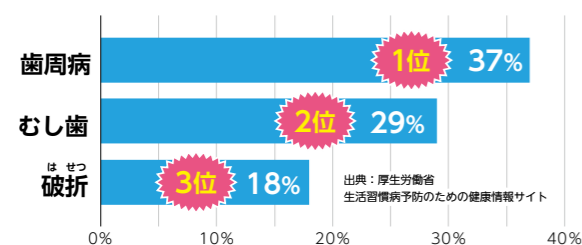


歯周病とは??

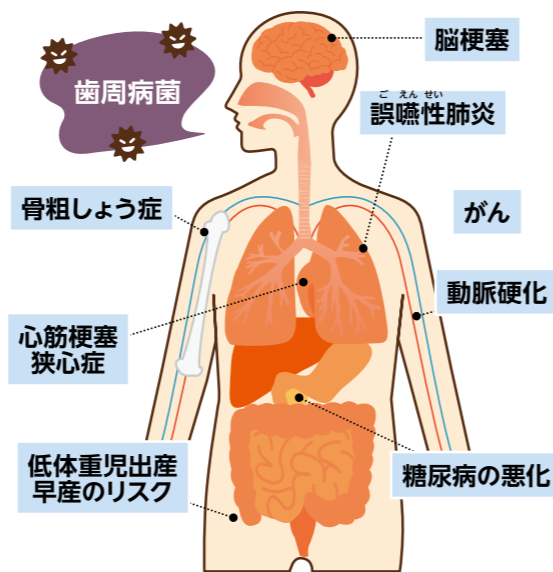
歯を失う原因の1位。痛み等の症状がほとんどないため、気付かないうちに進行してしまいます。

20歳でおよそ6割、70歳ではおよそ8割の人が歯周病と診断されています(令和4年度安城市歯周病検診結果)。

《歯を失う原因》 第1位が歯周病!!



《歯周病が体に与える影響》



♥ 歯周病を予防するためには

原因となる歯周病菌を減らすことが重要なため、毎日の歯みがきや定期的な歯石除去が有効です。歯ブラシのみで落とせる汚れは、6割程度。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを併用しましょう。正しい使い方は日本医師会及び厚生労働省の情報サイトを参照してください。

代表的な
ブラッシング法

デンタルフロスの
使い方

歯間ブラシ
の使い方

✂ 歯みがき剤の使い方アドバイス

歯みがき剤には歯を強くする等、むし歯予防に有効なフッ化物が配合されています。歯みがき剤を正しく使うことは、健康な歯を保つためにとても大切です。

- ① 使用量** 年齢によって変わります
歯が生えてから2歳⇒米粒程度(1~2mm程度)
3歳~5歳⇒グリーンピース程度(5mm程度)
6歳~成人⇒歯ブラシ全体(1.5cm~2cm程度)
- ② うがい** 軽くはき出し、少量の水で1回のみ(フッ化物がお口の中に留まるため効果が高まります)
- ③ 使用回数** 就寝前を含め1日2回

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!

	はい	いいえ
① 歯ぐきが腫れることがありますか。	0	4
② 歯がしみることがありますか。	0	3
③ 間食をよくしますか。	0	3
④ 趣味がありますか。	3	0
⑤ かかりつけの歯医者さんはいますか。	2	0
⑥ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。	1	0
⑦ 歯ぐきから血が出ることがありますか。	0	1
⑧ 歯みがきを1日2回以上していますか。	1	0
⑨ 自分の歯ブラシがありますか。	1	0
⑩ たばこを吸いますか。	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

の人… 歯を失うリスクが高いです。歯医者さんへ行きましょう。



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」等の症状は、歯周病やむし歯の大切なサインです。また、「③間食の習慣」や「⑩たばこ」等の生活習慣やストレスが、歯周病やむし歯と密接に関わっています。

16点以上

の人… 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。

さらに向上を目指し、0点の項目をなくすようにしましょう。
※歯の磨き方等は4ページ左下のQRコードを参照してください。

~「いい歯」を保つためには~

毎日のお手入れ(セルフケア)と定期健診(チェックとプロフェッショナルケア)が大切です。

歯周病検診を受診しましょう!

本市では、「歯周病検診」を無料で受けられるサービスがあり、4月下旬頃その年の対象者へ受診券を送付しています。対象年齢の方はぜひ利用してください。

(対象: 20・30・40・45・50・55・60・65・70歳)

かかりつけ医院がない人は、右記QRコードで市内の歯科医院を確認してください。

