



11月8日は「いい歯の日」

あなたのお口は健康ですか？

～日々を笑顔で過ごすために～

食事や会話を楽しむには、お口の健康が欠かせません。最近の研究により、お口の健康は、全身の健康や健康寿命にも深く関わっていることが分かってきています。お口の健康を保ち、健やかな日々を守りましょう。

詳しくは、[市保健センター](#)（☎0321）へ。

「歯周病」を知っていますか？

歯と歯肉の隙間に細菌が入り込んで炎症を起こす病気です。初期症状は、歯茎の出血などで、**痛みはなく、自覚しにくいことが特徴**です。進行すると、歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまうこともあります。



「歯周病」と「全身の健康」の関係

歯周病により発生する炎症物質は、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、**糖尿病のリスク**を高めます。

さらに、炎症物質は、肥満や動脈硬化、認知症、**誤嚥性肺炎**にも影響を与え、女性の場合、低出生体重児の出産確率が高まることも報告されています。

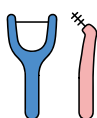
このように、歯周病は、歯や口の健康だけでなく、**全身の健康にも影響を及ぼす病気**です。

歯周病予防の3つのポイント

◆セルフケア

食後の歯磨きで歯垢を丁寧に除去することが基本です。**「磨いている」ではなく「磨けている」ことが重要です。**

- ▷軽い力で磨く
- ▷歯ブラシは小刻みに動かす
- ▷歯と歯茎の境目を重点的に磨く
- ▷特に就寝前の歯磨きは大切
- ▷歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使う



◆プロフェッショナルケア

定期的に歯科医院を受診して、専門的な器具や薬剤を使う**クリーニング**や**予防処置**を受けましょう。自分に合った歯磨き方法や道具の選び方を相談するのもお勧めです。



◆生活習慣の改善

免疫力を高めるために、日々の生活習慣を見直しましょう。**バランスの良い食事を基本とし、だらだらとした間食は控える。**



普段の食事で意識してよくかむことで、唾液の分泌が促され、口の中の細菌バランスが整います。

また、喫煙は口腔内の血流を悪くするため、禁煙しましょう。

歯科健診は歯周病の早期発見に有効 ～定期的に受診しましょう～

▶歯周病検診

対象 令和9年3月31日現在で20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人

受診期限 令和9年1月30日(土)

ところ 指定医療機関(4月に配布した受診の手引き、市ホームページに掲載)

自己負担額 500円

持ち物 マイナ保険証(または資格確認書)、自己負担金、受診シール

▶妊産婦歯科健康診査

対象 妊娠3～8カ月の人、産後2～12カ月以内の人

受診回数 妊娠中1回、産後1回(計2回)

ところ 指定医療機関(市ホームページに掲載)

自己負担額 無料

持ち物 マイナ保険証(または資格確認書)、母子健康手帳、受診票(母子健康手帳交付時に配布。受診票を忘れると受診できません)

※共通の注意事項

▷予約は直接、医療機関へ申し込みください

▷医師の判断により、保険診療を行った場合は、別途費用が発生する場合があります

▷詳しくは、下の2次元コードから市ホームページへ



▲歯周病検診



▲妊産婦歯科健診