

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です ～一生を共に歩む自分の歯～

歯と口の健康は、病気から身体を守る免疫機能と深い関係があります。口には、異物の侵入を防ぐバリア機能が備わっています。しかし、口のバリア機能は、口の中が汚れていたり、歯周病があったりすると、十分な効果を発揮できません。

現在流行している新型コロナウイルス感染症に関しても、歯と口の健康が非常に重要です。歯周病がある新型コロナウイルス感染症の患者は、歯周病がない患者と比べて死亡は8.81倍、人工呼吸器使用は4.57倍リスクが高かったと報告されています。

●あなたの歯茎は大丈夫？歯周病セルフチェック (和歌山県歯科医師会 歯周病セルフチェックより一部抜粋)

- ブラッシングをすると、歯ブラシに血がつく
- 口臭がある
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯茎が赤くはれている
- 歯茎に痛みがある
- 歯が以前より長くなったように見える
- 歯がグラグラして食べ物を噛み切れない
- 歯垢（プラーク）や歯石がたくさんついている

あなたのチェック数は…？

| | |
|------|---------------------------------|
| 0個 | まずはひと安心。でも油断は禁物、毎日きちんと歯磨きしましょう。 |
| 2個以下 | もしかすると歯周病かも？一度歯科医院でチェックを受けましょう。 |
| 3～5個 | 要注意！歯科医院で相談しましょう。 |
| 6個以上 | かなり症状が進んでいます。すぐに歯科医院へ！ |

●歯周病予防にはホームケアと専門ケアが必須

まずは毎日の正しい歯磨きが基本。歯間ブラシやデンタルフロス、洗口液の併用も効果的です。加えて、かかりつけ歯科医をもち、歯科医院で専門的なケアを受けましょう。

ホームケア



歯磨き



歯間ブラシ



デンタルフロス



専門ケア

歯石除去
プラーク除去
歯面研磨
歯周ポケット洗浄



●歯周病検診が無料です

ハガキの届いた40・50・60・70歳の方は、歯周病検診を無料で受けることが出来ます。この機会に歯と口の健康に目を向けてみましょう。
受診期間：令和4年2月28日まで



歯周病検診受診券

6月のにっこりあサロン

日時：毎週 月曜日 14:00～16:00
場所：福祉センター2階
対象：妊婦さん 産婦さん 乳児
持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ



健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738 (23) 2525

♥6月のミニ講座のお知らせ♥

日時：6月28日(月) 14:00～16:00
内容：骨盤ケア&マタニティヨガ

♥オンラインでも参加できます♥

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

