

からだの健康は、お口から ～6月4日から10日までは歯と口の健康週間です～



よ防さん
(日本歯科医師会)

①歯周病は、「歯」だけの問題ではない！！

歯周病は、歯垢や歯石が原因で、歯肉に腫れや出血がおこり、自覚症状がないまま進行し、進行すると歯が抜けてしまう病気です。

歯周病菌は、歯の周りに炎症を起こすだけではありません。全身のいろいろな病気と関係しています。

○糖尿病

歯周病菌が、糖尿病を悪くする方向に作用します。

こんなにも影響してるの！？

○動脈硬化による、心臓病・脳卒中

歯周病菌が、動脈硬化を促すと言われています。

○誤嚥性肺炎

だ液中の歯周病菌が気管に入ってしまうことで起こります。



○新型コロナウイルス感染症

歯周病のケアで、重症化予防につながると言われています。

○妊婦さんへの影響

妊娠中に歯周病になると、歯周病菌が胎児に感染し、早産や低出生体重児など起こしやすくなります。

②いつまでも、自分の歯でおいしく食べて、健康で長生きするために

○歯垢1mgに、およそ300種類・1億個の菌がいる！（1mgとは、お米1粒の20分の1くらいの重さ）

歯垢（白くねばねばしたもの）は、食べかすではありません。

歯ブラシだけでは、歯と歯の間などを十分に磨くことは難しく、除去できる歯垢は全体の60%程度しかありません。歯間ブラシやデンタルフロス等も使いましょう。

Q.歯間ブラシやデンタルフロス等種類がたくさんあるけど、どれを使えばいいの？

A.歯科医師や歯科衛生士等の専門家に相談しましょう！

自分の歯の状況に合わせた正しい使い方も教えてもらえます。

歯周病予防にはホームケアと歯科医院での専門ケアが必須です。



歯周病検診が無料です！ 受けないのは、もったいない！



歯周病検診のハガキが届いた40・50・60・70歳の皆さんは、歯周病検診を無料で受けることができます。この機会に、ぜひお口の健康に目を向けてみましょう。

受診期間：令和4年5月2日～令和5年2月28日



歯周病検診受診券

6月めにっこりあそび

日時：毎週 月曜日 14：00～16：00（開場13：45）

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：バスタオル・オムツ（産婦さんのみ）

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20日（月）14：00～16：00

内容：ベビーマッサージ

♡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？

