

あなたは
大丈夫？

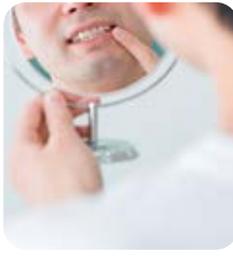
30歳以上の約8割が歯周病！ 「歯周病を防ぐ5つの習慣」

日本では、成人の大半が歯周病を患っており、若い人も例外ではありません。「自分はまだ大丈夫」と油断していると、取り返しのつかないことになってしまうかも？ 全身の健康にも左右する「歯周病」のことを知り、歯にやさしい毎日を過ごしましょう。今回は「歯周病を防ぐ5つの習慣」を紹介します。

問合せ 長寿健康課健康づくりグループ(☎84-3316)

1 鏡を見て歯ぐきをチェックする！

自分で磨き残しを見つけるのは難しいですが、歯ぐきの状態はひと目で分かります。歯ぐきが赤い場合は、歯肉炎が疑われます。進行すると歯周病に移行し、骨が溶けるため、歯ぐきが下がってきます。毎日、鏡を見て歯ぐきの状態を観察しましょう。



2 毎食後、必ず歯磨きをする！

歯磨きのタイミングは食後の30分～1時間くらいがお勧めです。おやつの後や、すぐに歯磨きができない環境であれば、うがいしたり、お茶や水を飲んだりしておくとも良いですね。



3 自分に合った歯ブラシと歯間ブラシを選ぶ！

歯ブラシや歯間ブラシは、硬さやサイズにさまざまな種類があるため、自分の歯間に合わせて選ぶことが大切です。自分に合ったものでないと、歯や歯ぐきを傷つけることとなります。なかなか自分では分からないので、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。



4 だらだらと間食しない！

歯に付着した歯垢の80%は細菌です。口腔内の適度な温度や糖分などの条件がそろると、大量に繁殖していきます。お菓子などの甘い物をだらだら食べていると、口腔内に糖分が長時間滞留し、それを栄養源に細菌が歯垢を作ります。これが歯周病悪化の原因の一つです。



5 定期的に歯科医院で検診を受ける！

初期段階は痛みをあまり感じないことから、歯周病は自覚しにくい病気と言われます。そのため、毎日のセルフケアだけでなく、年2回以上は歯科医院でプロのケアを受けましょう。



歯周病検診を受けましょう！

～節目年齢の人を対象に歯周病検診を行います！～

受診
無料

実施期間 7月2日(月)～平成31年1月30日(水)
(実施歯科医院の診療日・診療時間内)

対象者 市内に住所を有し、右表の生年月日に該当する人
※総義歯の人、歯科疾患で定期受診・治療している人は対象外
※対象年齢の人へ「歯周病検診無料券」を発送しました。対象者で届いていない人は、長寿健康課健康づくりグループへお問い合わせください。

実施歯科医院 亀山歯科医師会所属協力医院
※詳しくは「歯周病検診無料券」をご覧ください。

対象年齢	生年月日
30歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
35歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
40歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
45歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
50歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
55歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
60歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日