

めさせ! 8020

からだの健康は『お口』から!



健康で長生きをするためには、80歳になっても20本以上の歯を保つことが大切です。

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は、全身のさまざまな病気に影響を及ぼすと言われており、気付かないうちに進行していくものです。重度になってから慌てて治療するのではなく、早い段階から予防しましょう。

問合せ 長寿健康課健康づくりグループ (☎84-3316)



歯だけじゃない? 歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病は単なる口の中の病気ではありません。最近の研究では、歯周病と右の図のような全身の健康との因果関係が明らかになってきました。歯周病を治療・予防することは、全身疾患の予防にもつながります。

動脈硬化

脳血管疾患

誤嚥性肺炎

認知症

ピロリ菌感染

心臓疾患

胃疾患

糖尿病

骨粗しょう症

早産



あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものにチェックしてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

●チェックがない場合…

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。

●チェックが1~2個の場合…

歯周病の可能性があります。歯科医院を受診し、歯周病でないかどうかや、正しい歯みがき方法についてアドバイスをもらいましょう。

●チェックが3~5個以上の場合…

歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

参考: (公財)8020推進財団 <https://www.8020zaidan.or.jp/pdf/poster/8020check.pdf>



30代以上の3人に2人が歯周病?

30代からは、歯周病の原因であるプラーク(歯垢)が蓄積しやすく、3人に2人が歯周病であると言われています。30代以上の人は、歯周病のケアを特に意識しましょう。

無料歯周病検診のご案内



亀山市は30歳から
5歳きざみで受診できます

市では、健康的な歯をいつまでも保つため、30~70歳になる5歳きざみの年齢の人を対象に、歯周病検診を実施します。

対象となる人には、「歯周病検診無料券」を6月中旬に送付しました。ぜひ、この機会に、歯周病検診を受診しましょう。

- 【対象者】 市内に住所を有し、右表に該当する人
 - 【実施期間】 7月1日(月)~令和2年1月31日(金)
 - 【実施場所】 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	平成元年4月2日~平成2年4月1日
35歳	昭和59年4月2日~昭和60年4月1日
40歳	昭和54年4月2日~昭和55年4月1日
45歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
50歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
55歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
60歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
65歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日