

# 歯周病を予防しよう!

## 生涯健康な歯を守るために

歯周病は、年齢が高い人だけの病気ではなく、若年層でも発症するリスクがあり、子どもから高齢者まで幅広い年齢層で発症します。また、歯周病は気が付かないうちに進行して、歯を失う原因になるとともに、全身にも影響を及ぼします。今回は、歯周病の原因と予防方法についてご紹介します。

問合先 健康政策課健康づくりグループ(あいあい) ☎84-3316

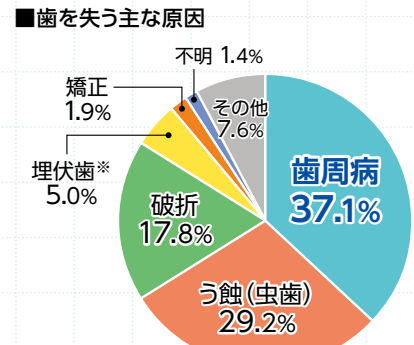


### 歯周病とは?

#### 歯周病は歯を失う原因の第1位!

歯周病は、歯の周囲の汚れに含まれる細菌の影響で歯ぐきに炎症が起こり、歯を支えるあごの骨が溶ける病気です。

初期の段階では、自覚症状はほとんどありません。しかし、放置してしまうと歯を支える骨を溶かし、歯が抜け落ちる原因となります。



\*埋伏歯…親知らずなど

出典:公益財団法人 8020推進財団



### 歯周病は細菌感染症

#### 放置すると全身に広がります!

歯周病は、「細菌要因」、「環境要因」、「老化・遺伝的要因」が主な原因ですが、なかでも歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こして毛細血管を壊します。そこから歯周病菌やそれが出す毒素などが血液に侵入し、心臓病や肺炎、糖尿病など全身に悪影響を及ぼします。



### 歯周病と虫歯の違いは?

#### 歯周病

歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯ではなく「歯肉や骨」がダメージを受ける病気です。痛みを感じにくいので、知らないうちに症状が進行していることが多くあります。



「歯肉や骨」に起こる病気

#### 虫歯

虫歯菌によって「歯そのもの」に起こる病気です。口内に残った糖分を栄養分にして虫歯菌が酸を生み出します。この酸によって歯に穴が開いた状態を虫歯と言います。



「歯そのもの」に起こる病気

### 歯周病のセルフチェック

早い人は20代から始まっています! あなたにもこんな症状はありませんか?

- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯磨きをすると血が出る
- 歯がグラグラする
- 歯と歯の間に隙間ができてきた
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭が気になるまたは指摘された
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯並びが変わった気がする

1つでもあてはまれば歯周病の疑いがあります!

歯科医院を受診しましょう!





## 歯周病の予防方法は？

### 歯ぐきの状態を定期的にチェック

健康な歯ぐきは引き締まったピンク色をしています。炎症を起こしていると赤く腫れています。

### 毎日の歯磨きを丁寧に

歯垢を取り除くために歯磨きは大切です。隙間の汚れを取るために歯間ブラシやデンタルフロスが有効です。

### 定期的に歯科医を受診しよう

自分では落としきれない歯垢や歯石は、かかりつけ歯科医院でクリーニングしてもらいましょう。



## 亀山歯科医師会の会長さんに聞きました！

歯周病や虫歯の予防のために日々の歯磨きが重要です。歯の1本1本を意識して丁寧に磨きましょう。歯並びなどによって汚れのたまりやすい部分は異なりますが、磨き残しが多く見られる歯と歯の間や歯と歯肉の境目、奥歯の溝は特に気を付けて磨きましょう。いつまでも健康な歯を保つために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的にお口のケアを行いましょう。



一般社団法人亀山歯科医師会 会長 秋本 和宣さん

## 令和6年度よい歯のコンクール(よい歯の部)で最優秀賞を受賞した小学生に聞きました！

受賞を聞いてとても驚きました。毎日、朝と寝る前に必ず歯磨きをしてきた成果だと思いました。歯を磨くときは、歯ブラシの使い方や奥歯などに磨き残しのないように気を付けています。これからも虫歯のない、きれいな歯を大切にしていきたいです！



亀山東小学校6年 伊藤 和哉さん

※よい歯のコンクール(よい歯の部)は、小学校・中学校を対象に、一般社団法人亀山歯科医師会、亀山市教育委員会の共催で実施しています。

「今年度から“20歳”の検診を追加しました！

## 20～70歳の歯周病検診 無料

厚生労働省の「令和4年歯科疾患実態調査」によると、20代の4～5割の人に、歯ぐきから出血するといった歯周病の症状が見られました。

早期発見・予防のために、症状がなくても、若いときからの予防と定期的に歯科健診を受けることが大切です。

【対象者】 市内に住民登録があり、右表の生年月日に該当する人

【実施期間】 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

【実施場所】 市内実施歯科医院

【問合先】 健康政策課健康づくりグループ(あいあい ☎84-3316)

※対象者には、6月下旬に「歯周病検診無料券」を送付しました。

若い人は歯周病なんて関係ないと思っていませんか？

### ★令和7年4月1日時点の年齢

年齢	生年月日
20歳	平成16年4月2日～平成17年4月1日
30歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日
35歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
45歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
55歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
65歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

## 妊婦さんには“妊婦歯科健康診査” 無料

妊娠中は、ホルモンバランスの変化やつわりで歯磨きが難しくなるため、歯周病や虫歯にかかりやすくなります。妊婦さん自身と生まれてくる赤ちゃんの健康管理のために、妊婦歯科健康診査を受診しましょう。

【対象者】 受診時に市内に住民登録がある妊婦

【対象期間】 妊娠中

【実施場所】 市内実施歯科医院

【問合先】 子ども総合支援課母子保健グループ(あいあい ☎98-5003)

※詳しくは、母子健康手帳交付時にお渡しした書類をご覧ください。



## 75歳からのお口の健康チェック 無料 ※2回目以降の受診については全額自己負担

口腔機能が低下すると食べる量が減ったり、飲み込む力が弱くなったりして、低栄養状態や誤嚥(ごえん)性肺炎の原因にもなります。この診査では歯の状態や歯周病だけでなく、入れ歯の状態、お口の中の状態、お口の機能を調べます。

入れ歯の人、歯がない(少ない)人もお口の機能を調べることは、健康を維持・管理する上でとても大切です。

【対象者】 市内に住民登録があり、右表の生年月日に該当する人

【実施期間】 8月1日(木)～11月20日(水)

【実施場所】 公益社団法人三重県歯科医師会の指定する歯科医療機関

【問合先】 市民課医療年金グループ(☎84-5005)

### ★令和6年3月31日時点の年齢

年齢	生年月日
75歳	昭和23年4月1日～昭和24年3月31日
76歳	昭和22年4月1日～昭和23年3月31日
77歳	昭和21年4月1日～昭和22年3月31日
80歳	昭和18年4月1日～昭和19年3月31日

※対象者には、7月下旬に三重県後期高齢者医療広域連合から受診券が送付されます。

今年度から76歳を追加しました！