



# けんこう 健口で歯ッピーに! ~8020を目指そう~

一生自分の歯でおいしく食べるためには、歯を一本でも多く健康に保つことが必要です。お口の健康は、全身の健康に関わっているため、ご自身のお口の健康について振り返ってみましょう。

**問合先** 長寿健康課健康づくりグループ(☎84-3316)

## あなたは大丈夫?

### 気になる口臭…



呼吸や会話をするときに、口から出る息がにおって他人が不快に感じるのが口臭です。「自分には口臭があるのでは?」と不安に思うと、人と楽しく交流することができなくなってしまいます。

## 口臭のセルフチェック

以下の項目の中で該当するものがあれば口臭に注意が必要です。

- 1日1回しか歯を磨かない
- 歯石を1年以上とっていない
- 歯に食べ物がはさまる
- 口の中がネバネバしている
- 歯ぐきから血や膿が出ることがある
- 舌が白っぽい
- 進行したむし歯がある
- 口が乾くことが多い
- たばこを吸っている
- 緊張しやすい
- ストレスが多い
- 睡眠不足である

出典：8020 推進財団「How to 口臭予防」

### その口臭、歯周病かも…



口臭は、口の中の汚れや歯周病などの病気により発生するものが90%以上です。歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢(プラーク)の中にいる歯周病菌が引き起こす病気で、歯を支える土台が溶けて歯ぐきが炎症で赤く腫れたり、進行すると歯がぐらぐら動くようになり、痛みなど自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行することが多いため、日ごろから口の中を清潔にし、歯周病やむし歯などの治療を行うことが大切です。

## 歯周病予防で健口に



歯周病予防には、口の中を自分で清潔にすること(セルフケア)と歯科医院で適切な指導を受けたり、必要な治療を受けたりすること(プロフェッショナルケア)が大切です。

### セルフケア



必要に応じて、歯間ブラシ、デンタルフロス、舌ブラシなど補助清掃用具を併用しましょう。

### プロフェッショナルケア



かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

## 歯周病検診がはじまります!

市では、30～70歳になる一定の節目年齢の人を対象に歯周病検診を実施します。ぜひ、この機会に歯周病検診を受診しましょう。

**【対象者】**市内に住所登録があり、右表の生年月日に該当する人

※総義歯・治療中の人は対象外

※対象となる人には、6月末に「歯周病検診無料券」を送付しました。対象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。

**【実施期間】**7月1日(水)～令和3年1月30日(土)

**【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2年4月2日～平成3年4月1日
35歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
40歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
45歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
50歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
55歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
60歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日