

歯周病を 予防しましょう！

歯周病は、ギネスブックで「世界で最も一般に蔓延している感染症」といわれ、お口の中で歯周病菌が増えて起こる病気です。私たちのお口の中には歯にこびりつく歯垢（プラーク）の1mg中に10億もの細菌が住みついているといわれています。歯垢の中で歯

周病菌が増え続け、炎症を起こして歯を支える組織を破壊していきます。

永久歯を失う原因の第1位は歯周病といわれ、働き盛りの40代から年齢が上がるごとに高くなっていきます。

歯周病とさまざまな病気

歯周病は、初期は痛みなどの自覚症状はありませんが、歯周ポケットが深くなり進行して初めてお口のトラブルに気付く場合が多くなっています。

歯周病の怖さは、歯を失うリスクが高いだけではなく、さまざまな病気に影響してきていることが

わかっています。例えば、糖尿病、心臓病、骨粗しょう症、肥満、脳梗塞、認知症、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、低体重児出産や早産が起こりやすくなるなどといった報告があります。

「フレイル」「オーラルフレイル」を知っていますか？

フレイルとは、年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。

生活の質を落とすだけでなく、全身にさまざまな影響があるとされ、元の元気な状態に戻るには、早期に気づき、対策を行うことが重要です。

オーラルフレイルとは、「オーラル」と「フレイル」からなる造語です。お口に関するさまざまな衰えが

軽視されないように、お口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下にまでつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念です。日常生活の中でオーラルフレイルに気付くことは難しいと言われていますが、「ブクブクうがい」や「パタカラの発声」をすることで対策をすることができます。



歯の健康のセルフチェック

- ・ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ・ 口臭が何となく気になる
- ・ 歯ぐきがやせてきた
- ・ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ・ 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、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、鋭角的な三角ではなく、おむすび形になっている部分がある
- ・ 時々、歯が浮いたような感じがする

- ・ 指で触ってみて少しぐらつく歯がある
- ・ 歯ぐきから膿（うみ）が出たことがある

～判断基準～

- ▶ チェックが1～2個
歯周病の可能性がります。歯磨きの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。
- ▶ チェックが3～5個
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

おとなの歯科検診のご案内

■対象者

洞爺湖畔に住居登録されている満40・50・60・70・75・80歳の人（前年度に記載の年齢に達した人）。※対象者には、5月にクーポン券を送付しています。（クーポン券の有効期限は令和5年2月28日（火）までです）

■検診内容 問診、歯科医師による歯科検査、結果説明

■検診料金 500円（生活保護世帯の人は、生活保護世帯証明書を持参すると無料）

■受診方法

事前予約制です。受診を希望する歯科医院へ電話で予約してください。

■クーポン券を使用して受診できる歯科医療機関

歯科医療機関	電話番号	住所
伊藤歯科医院	76-4809	旭町9-19
友愛会歯科医院	76-4501	高砂町32-52-2
千種歯科医院	74-2222	栄町60-9
洞爺協会病院	74-2555	高砂町126

問合せ 健康福祉センターさわやか（☎76-4006）