

歯周病予防で毎日笑顔に

【問い合わせ先】 けんこう増進課はつらつ保健係 (☎ 45・3443)

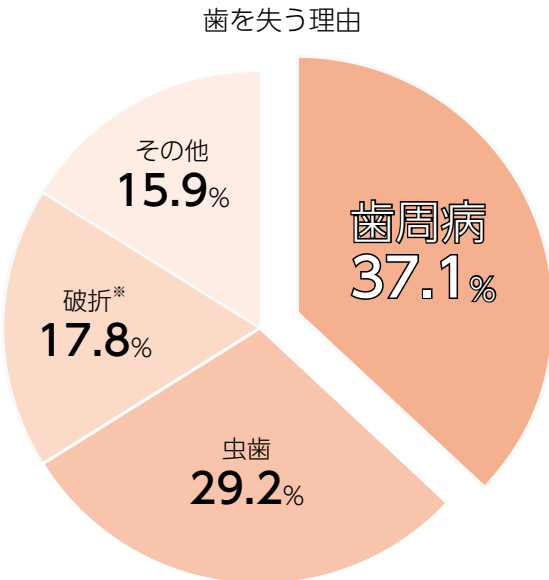
9 月は「健康増進普及月間」
で、自身の健康を見つめ

直す良い機会です。健康を支える大切な要素の一つに「口の健康」があります。特に歯周病は、気づかないうちに進行し、やがて歯を失う大きな原因となる病気です。さらに、歯周病は口だけの問題ではなく、全身の健康にも深く影響を及ぼすことがわかっています。今回の特集では、歯周病の基礎知識・予防法や、歯科医院の行うケアなどを紹介します。健康な歯を守り、いきいきとした毎日を送りましょう。

歯を失う原因第一位は「歯周病」

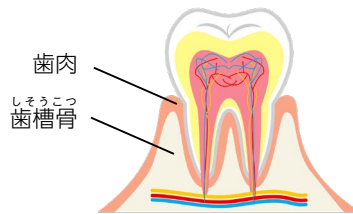
歯周病は歯にこびりついたプラーク（歯垢）にすみつく歯周病菌の繁殖によって起こる感染症で、歯の周りの歯肉に炎症を引き起こします。歯肉炎を放っておくと歯周炎に進行し、歯根を支える

顎の骨（歯槽骨）を徐々に溶かし、最終的には歯が抜けてしまうなど深刻な状態になります。歯周病は初期段階ではほとんど自覚症状がなく、気付かないうちに進行するため、左表の通り歯を失う原因の第一位となっています。



※歯が折れたり、欠けたり、割れたりすること

出典：8020 推進財団
第2回永久歯の抜歯原因調査（2018 年）



歯周病の進行

歯肉炎		歯ぐきのふちが炎症を起こした状態。 症状：歯磨き時の出血・口臭
軽度歯肉炎		歯と歯ぐきがはがれ、約 3～5mm の歯周ポケットができ、歯を支える骨が溶け始める。 症状：出血・歯のグラつき
中等度歯肉炎		骨がさらに溶け歯周ポケットは約 5～7mm に拡大し、歯のグラつきが大きくなる。 症状：出血・排膿・強い口臭
重度歯肉炎		歯周ポケットは約 7mm 以上になり、歯はグラグラ、歯ぐきはプヨプヨ。 症状：出血・排膿・強い口臭・噛むと痛い

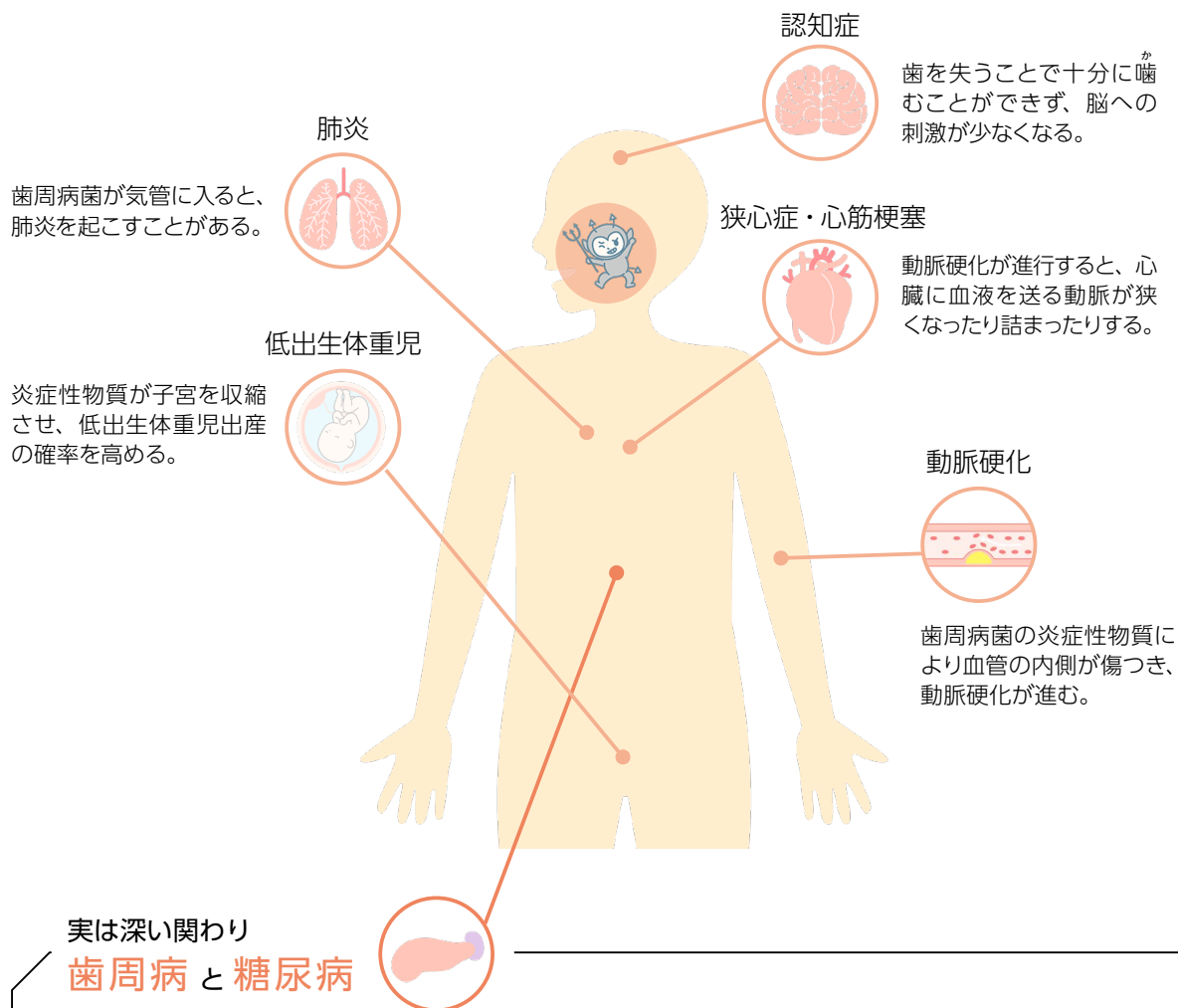


このような症状がある場合は
歯科医院を受診しましょう

次の症状が一つでも当てはまれば、歯周病の可能性あります。早めに歯科医院を受診しましょう。歯周病は早期発見が大切です。

- 歯磨きの時に出血する
- 歯ぐきに違和感がある
- 口臭を指摘された
- 歯のグラつきを感じることもある

つながっている 歯周病と全身の病気



歯周病と糖尿病、一見全く関係がないようですが、相互に関係していることが明らかになってきました。歯周病による炎症部分から分泌される物質により血糖値が下がりにくくなる一方、糖尿病があると歯周病の進行が早くなることが分かっています。

健康診査などを受診しましょう

歯周病の治療に取り組むことで、糖尿病の改善にもつながります。口の健康維持とともに特定健康診査などを受診して、身体の状態もあわせて知っておきましょう。

●桜井市国民健康保険に加入している 40～74 歳の人：下記日程で特定健康診査とがん検診を同日に受診できます。

▶日時 令和 8 年 1 月 19 日㊥～24 日㊦
各日 8:30～10:50

▶場所 保健福祉センター「陽だまり」

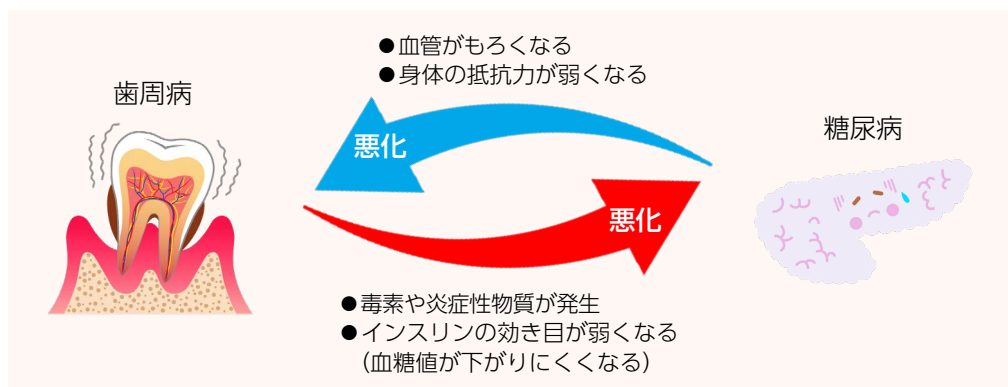
▶申込方法 12 月 10 日㊧までに電話でけんこう増進課に申し込むか、市ホームページから申し込み



詳細はこちら▲

●75 歳以上の人：後期高齢者健康診査を受診できます。

●それ以外の人：加入保険者に確認してください。



セルフケアとプロフェッショナルケア

2つのケアで歯周病予防



毎日の歯磨きでセルフケア

歯周病予防には、プラーク（歯垢）を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケアが欠かせません。

歯磨きは「食べた後磨く」が基本。寝ているときは唾液の分泌量が減少し細菌が繁殖しやすいため、就寝前の歯磨きは特に念入りにすることが大切です。



磨き残しゼロを目指そう！やさしい歯磨き講座

【磨き方の基本】

- 歯ブラシはえんぴつのように持つ
- 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当てる
- 歯2本くらいを目安に10～20回小刻みに動かす
- 磨き忘れや一部だけの磨きすぎを防ぐために磨く順番を決めておく

【磨き残しが多いところ】

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間
- 奥歯の後ろ側
- 奥歯の噛み合う面
- 前歯の裏側



歯ブラシの当て方



歯ブラシにプラス！セルフケアを助ける道具



歯と歯の間には歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が残りやすく、歯ブラシでは61%しか除去できません。しかし、歯ブラシとデンタルフロスの併用で79%、歯ブラシと歯間ブラシの併用で85%と、除去率は上昇します。プラーク（歯垢）を効果的に除去するために、歯ブラシに歯間ケアを加えることが大切です。歯科医師・歯科衛生士に、自分に合った道具の選び方や正しい使い方を相談してみましょう。

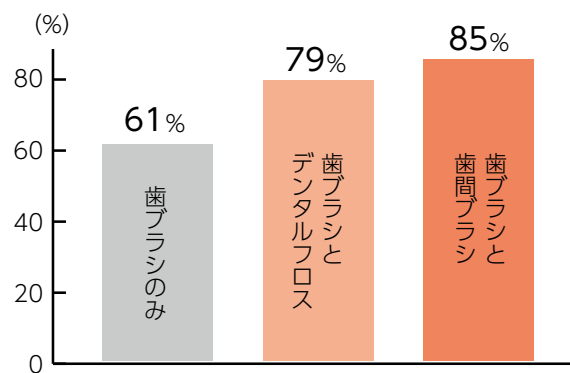


▲デンタルフロス



▲歯間ブラシ

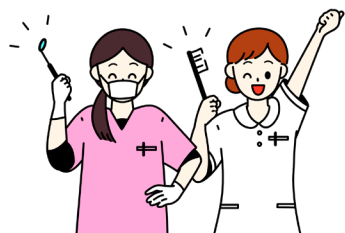
プラーク（歯垢）除去率



出典：日歯保存誌、48、272-277（2005）

予防には欠かせないプロフェッショナルケア

歯磨きなどのセルフケアに加え、歯科医院で行う専門的なケア（プロフェッショナルケア）を行うことで、より効果的に口の健康を維持できます。自覚症状がなくても定期的に歯周病検診を受けたりケアをしたりすることが大切です。自分に合ったかかりつけの歯科医院を見つけて、口の健康を保ちましょう。



歯科医院は歯のかかりつけ医

歯科医院ではどんなケアをする？

歯科医院では専門的なケア（プロフェッショナルケア）を行っています。

まず、口の中や歯肉の汚れを除去してから、専用の器具を使って歯石*をやさしく除去します。その後、歯周ポケット内のプラーク（歯垢）・歯石*・汚染物などを取り除き、歯の根元まで薬液で洗い流します。こうすることで、歯周病の原因となる細菌の温床を取り除くことができます。



桜井市歯科医師会 会長
御簾 裕弘 先生

次に、専用の器具で歯の表面をやさしく磨きます。これにより、普段の歯みがきでは落とすきれない汚れや細菌の膜をしっかりと除去し、歯をつるつるの状態に保ちます。

歯周病予防には、定期的なプロのケアも欠かせません。自身の大切な歯を守るために、歯科医院でのメンテナンスを活用してください。

※歯に付いたプラーク（歯垢）が固まったもの

効果的なセルフケアを行うために大切なことは？

歯科医院では、自宅でも十分なケアができるようにデンタルフロスや歯間ブラシの正しい使い方を説明します。自分に合ったケアグッズの選び方や使い方をすることで、毎日のセルフケアによる予防効果が高まります。

元氣は口の健康から
歯周病は、日々の丁寧なセルフケアと定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアによって予防することができ病気で。健康な歯と口を守ることで豊かな生活を送ることができます。自分に合ったケアを実践していきましょう。右記の無料歯周病検診なども積極的に利用して、早期発見・早期治療に努めることで、丈夫な歯と健康な毎

日を目指してください。あなたの大切な歯と笑顔を守るために、今日からその一歩を踏み出しましょう。



県内初！対象者を
拡大しました //

歯周病検診が

無 料 で

受診できます



桜井市では、歯周病検診の受診対象者を、20・30・40・50・60・70歳の節目の年齢に加えて、20～39歳の人にも拡大しました。約4,000円相当の検診が無料で受けられます。この機会に、歯科医院で口の状態をチェックしてみませんか。

【歯周病検診の概要】

5月下旬に送付した受診券を確認し、歯科医療機関に予約のうえ、受診してください。

▶対象者 20～39歳、40・50・60・70歳の人



歯周病検診実施▲
医療機関はこちら