



第2次 **健康**いといがわ 21 **第17回**

Itoigawa Health Plan

問合せ 健康増進課 保健係 ☎ 552-1511

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。

「お口の健康は健康寿命をのばすカギ」 お口の健康について考えてみませんか。

30～40 歳から要注意！ 放っておけない『歯周病』

歯の喪失、噛めなくなる原因の**1位**

みがき残しや歯垢(プラーク)により細菌が増殖、炎症をおこし、**歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭**といった症状が起こります。進行すると、歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまいます。



全身に影響を及ぼす生活習慣病の一つ

歯周病菌は、歯周組織から血管に入り込み、全身に悪影響を与えます。

- ・動脈硬化、狭心症、心筋梗塞を誘発
- ・糖尿病の悪化
- ・長期の歯周病菌による**がん化**等



これら歯周病の初期症状(歯肉炎等)は、**40歳代前半**ですでに**79.3%**の方に見られています。

(平成23年歯科疾患実態調査より)



歯周病予防を効果的に！

セルフケア

歯みがきだけでは、毛先が届かない歯と歯の間に歯垢が残りがちです。デンタルフロスや歯間ブラシなどを利用しましょう。



&

プロフェッショナルケア

丁寧な歯みがきと補助用具を使用しても、歯垢を完全に取り除くことは困難です。細菌のかたまりである歯垢は、放っておくと歯石となりますので、歯の健康チェックを兼ねて歯科医院で定期的に除去してもらいましょう。



活用しよう！ 無料 歯周病検診

市では、若いうちからの歯周病予防と健康長寿を目指して、下記対象者に歯周病検診を行っています。

歯周病の検査と口腔内の病気の早期発見のため、ぜひご活用ください。

- * 妊婦(平成28年4月1日以降妊娠届を出した方)
- * 節目年齢(年度末年齢) 36歳、41歳、51歳、61歳、71歳、76歳、80歳
(対象者の方には郵送でご案内しています)