



お口の健康を見直してみませんか？

11月8日(月)は、いい歯の日です。いい歯の日に自分自身や家族のお口のこと、チェックしてみよう。

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX 561-2482

虫歯と歯周病

県内の中学1年生で虫歯のある人の割合は、10人中2.7人でした。また、令和2年度に市の節目歯科健康診査で治療が必要になった人の中で、10人中8人が歯周病の診断が出ています。虫歯も歯周病もお口の中の細菌が原因の病気です。一度歯が抜けてしまうと二度と戻りません。日ごろの生活習慣を見直して、健康で丈夫な歯を保ちましょう。

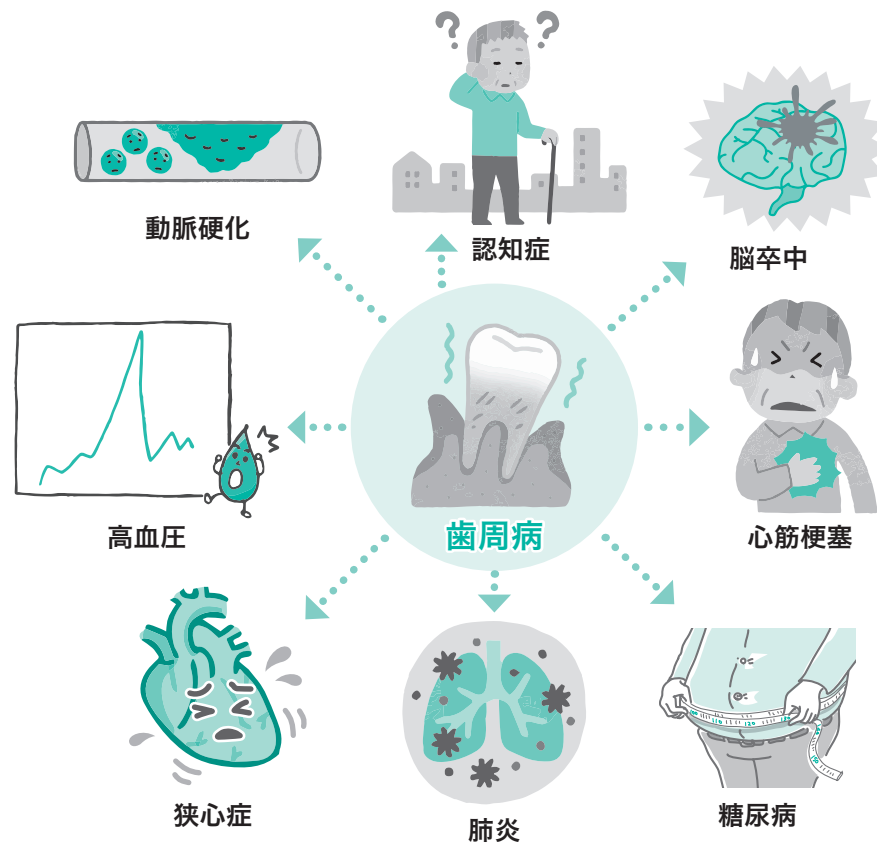
歯周病とは？

細菌に感染して、歯の周りの歯茎や歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。



歯周病は、全身の病気につながります！

歯周病になると歯周病菌が血管の中に入り込み、その毒素が血流にのって全身を回り、さまざまな病気につながる可能性があります。



タバコは特に注意！

血管が収縮することで、歯茎への血流が悪くなり、歯周病を悪化させます。



- ☐ 甘いお菓子やジュースをよく取る
- ☐ よくかまない・早食い
- ☐ 歯みがきは、1日1回以下
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 疲労やストレスがたまっている
- ☐ 痛みがないと歯医者には行かない

生活習慣を見直そう！

虫歯や歯周病は、日ごろの生活習慣と深い関係があります。次の項目を確認して、自分にはまるころは生活習慣を見直しましょう。

虫歯や歯周病にならないために！

- 磨き残しのないように丁寧に歯を磨きましょう
- 定期的に歯科健康診査を受けましょう

初期の虫歯や、歯周病は自覚症状がほとんどありませんので、早期発見や予防のために定期的な歯科健診が必要です。少なくとも半年に一度は歯科医院を受診し、歯のチェックや歯石、プラーク※の除去、歯磨きの指導などをしてもらいましょう。

※歯の表面に付くネバネバした物質のこと

お口の筋肉を鍛えましょう

かむ力が低下するとお口の筋肉が衰えます。お口の体操をしたり、歯ごたえのあるものを食べたり、話す機会を増やしたりしてお口を動かして、筋肉を鍛えましょう。

歯科医の先生に話を聞きました

「いい歯」は人生の質を高めます。きれいなスマイルで若々しく、好きな食べ物を何でもしっかりと食べていることができる。いつまでも丈夫で健康な「いい歯」を保つためには、毎日の自己管理とともに、少なくとも半年に1回程度の専門家のケアが必要です。そのためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期健診とメンテナンスを受けられることをお勧めします。

かかりつけ歯科医は、あなたのお口のパートナーです。人生における身体のさまざまな変化や、人生の出来事に応じたアドバイスやサポートが受けられます。悪くなつてから受診するのではなく、健康で生き生きと輝く未来のために定期的に歯科受診をしてみませんか？



草津東山野洲歯科医師会
公衆衛生部理事
医療法人あきひこ
アクションデンタルクリニック理事長
秋吉 美智彦 さん

お口の健康のために！

節目歯科健康診査・妊婦歯科健康診査

- 節目歯科健康診査
対 今年4月1日時点で満40歳・50歳・60歳・70歳の人
他 対象者には、ハガキを送付しています
- 妊婦歯科健康診査
対 市に住民登録している妊婦
他 受診回数は妊娠中に1回



妊婦歯科健康診査はこちら

草津市健康推進員が幼稚園や保育園などでエプロンを使った劇をして歯科啓発を行っています。
問 健康増進課(2階)
☎561-2323、FAX 561-2482



健康推進員の活動はこちら

妊娠中から子育て中の人の歯の相談

詳しくは、お問い合わせください。
問 子育て相談センター(さわやか保健センター3階)
☎561-2331、FAX 561-2491

草津歯・口からこんにちは体操 お口の渇き、ムセの予防に！

YouTubeを見ながら、一緒に体操をしましょう。

地域で週1、2回継続で活動しているグループには出前講座を行い、その後体操を継続して取り組む団体には、DVDの貸し出しやお口の機能評価を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

問 長寿いきがい課(1階)
☎561-2372、FAX 561-2480



動画はこちら