

あなたのお口、健康ですか。

怖い歯周病。放っておかないで



「豊かな生活は口の健康から」と呼び掛ける
匝瑳市保健推進員の役員の皆さん

知らず知らずに忍び寄る黒い影「歯周病」。全身の健康と密接に関わっていても初期の自覚症状がほとんどないことから、つい見落とされがちな疾患です。「お口の健康」を保って、いつまでも豊かな生活を送れるよう、歯科医院での定期的な健診や日ごろの手入りに努めましょう。

成人の8割が歯周病？!

歯周病について、「自分はきっと大丈夫」。そんな風に思っていますか。

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる「歯」を支える「周」りの組織の「病」気で、歯垢（プラーク）の蓄積、喫煙や偏った食生活などが原因となって発症します。歯肉の腫れや出血が起こり、進行すると歯を支える骨が溶け始め、最終的には歯が抜け落ちてしまいきます。成人が歯を失う最も多い原因にもなっており、とても身近な病気であると言えます。

市が実施した成人向け歯科健診の結果を見ると、受診した人のうち8割以上が歯周病にかかっているというものでした。

また、歯周病は、糖尿病や動脈硬化、肺炎

など、さまざまな疾患との結び付きが深いものです。このことから、歯周病を予防することが、全身の健康を維持するための「カギ」となります。

歯と口の健康づくりを目標して

市では、歯科保健事業を一層推進していくため、「歯と口腔の健康づくり推進条例」を平成29年3月に制定し、同時に「そうさ健康プラン」の中で「歯と口の健康づくり推進計画」を策定しました。

計画策定のために実施した市民アンケートでは、定期的に歯の健診を受けている人の割合（20歳以上）は4割に満たない状況で、その理由として「特に気になるところがない」「忙しい」が多くを占めて



いつまでも自分の歯で元気に過ごせることを目指して「8020運動」を推進（高齢者のよい歯のコンクール審査会。5月24日）

健康な口と歯周病にかかった口

健康な状態（=写真左）では歯肉はピンク色で引き締まっているのに対して、歯周病の症状が進んだ状態（=写真右）では歯肉が炎症を起こして腫れ、歯が抜けているのも目立つ



健康な口



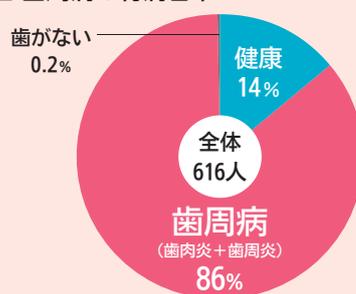
歯肉炎の口



重度の歯周病にかかった口

※いずれも香取匝瑳歯科医師会発行パンフレットより

歯周病の有病者率



市が行った歯科健診の結果から、8割を超える人が歯周病と判断されていたことが分かった

匝瑳市成人歯科健診結果
(平成23～29年の集計)

「手遅れになる前に
ぜひ健診を受けて」



香取匠瑛歯科医師会
澁谷 晴夫 副会長
(渋谷歯科クリニック院長)

歯周病は、他の病気と密接に関わっており、特に糖尿病の“第6の合併症”とも言われているほどです。糖尿病の人は歯周病が悪化しやすく、また、歯周病だと糖尿病の血糖コントロールが難しくなるということが分かっています。自覚症状がほとんどなく「気付いたら手遅れ」ということもあるので、積極的に健診を受けていただき、早期発見・早期治療に結び付けてほしいですね。

いました。
このため市では、健診受診の重要性や効果的な歯磨きの仕方の普及啓発、「8020運動」(80歳以上になっても自分の歯を20本以上保とうという運動)の推進などに取り組んでいます。

歯周病はこうして防ぼう

歯周病の予防には、日ごろからのケアが大切です。次のことに心掛け、いつまでも「お口の健康」を保ちましょう。

■定期的に健診を受ける
症状がなくても定期的に健診を受けることで、歯周病な

どの早期発見・早期治療が可能です。1年に1回は、健診を受けましょう。

■丁寧な歯磨きを心掛ける
歯周病の原因は歯垢です。毎日の歯磨きで歯垢をしっかりと落とすことが重要です。歯ブラシの毛先を軽く当て、小刻みに振動させるように磨きましょう。夜の歯磨きは特に時間をかけて行いましょう。

■歯間清掃グッズを活用する
歯ブラシだけでは落としきれない歯と歯の間の汚れは、デンタルフロスや歯間ブラシなどを活用して清掃しましょう。



歯周病検診を実施します

期間は12月末まで／受診無料

市では、無料で受けられる歯周病検診を実施しています。この機会にぜひ受診しましょう。

■対象となる人

平成31年3月末の年齢が40、50、60、70歳の人
※現在歯科治療中の人は受けられません。

■検診の受け方

検診は、歯科医療機関で個別に受診する方法で行います。

下表に記載した歯科医療機関の中から受診先を選んで予約の上、必要事項を記入した「問診票」を当日持って受診してください。

なお、対象者へは問診票を7月中に送付しました。

=検診の受け方=

- 送られてきた問診票を確認
- ↓
- 受診先を選択して予約
- ↓
- 予約した日時に歯科医療機関を受診

■検診を受けられる期間

8月1日(水)～12月28日(金)
※歯科医療機関の休診日は除く。

■検診の内容

- ・虫歯、歯周病の診査
- ・結果説明、指導

受診をきっかけに意識が高まると良いですね

自分でも定期的に歯科医院に通っています。市が行っている歯科健診は昨年受けましたが、こうした機会があると安心ですね。歯が健康じゃないとご飯もおいしく食べられないですし、これがきっかけになって意識が高まると良いんじゃないでしょうか。



伊藤 裕子さん(野手)

《歯周病検診が受けられる歯科医療機関(所在地と電話番号)》

井橋歯科医院	八日市場イ2489番地11	☎79-6480
いむら歯科クリニック	飯倉台5番地6	☎79-1555
宇井歯科医院	八日市場ハ686番地	☎72-0701
エイトピア歯科	飯倉283番地1	☎73-7447
格心堂歯科医院	八日市場イ217番地3	☎73-5582
小高歯科医院	上谷中1871番地1	☎73-5580
小西歯科医院	飯塚920番地	☎74-0014
渋谷歯科クリニック	飯高1667番地	☎74-1000
城之内歯科医院	椿1268番地7	☎73-5505
寺本歯科医院	八日市場口273番地	☎72-0636
のさか歯科医院	今泉6441番地1	☎67-1004
平野歯科医院	八日市場イ1978番地	☎73-0200
八日市場かど歯科医院	飯倉台19番地24	☎79-2418

(五十音順)

《問い合わせ先》歯周病検診の他、2・3ページの内容に関する問い合わせは健康管理課(☎73-1200)まで