

歯を健康に保ち、病気を防ごう!

11月8日は
「いい歯の日」



お口の中の細菌が誤嚥や血液を經由し全身へと流れ疾患を引き起こします。



最近では歯周病は生活習慣病と言われ、自覚がないまま進行し、放っておくと歯ぐきからうみが出たり、激しく痛んだり、最終的に歯が抜けてしまいます。また歯だけでなく、心臓病や動脈硬化、肺炎や糖尿病の発症、早産や低体重児（予定日近くに生まれても体重が軽い児）出産の原因にも歯周病の原因菌が関係していると言われます。歯周病を防ぐには早期発見、早期治療が重要です。歯周病の可能性がないか、下記のセルフチェックで確認してみましょう。



武雄杵島地区
歯科医師会 会長
古野 宏 先生

やってみよう! 歯周病セルフチェック!!

当てはまる項目に☑️チェックし、合計点数を出してみましょう。

- | | |
|---|--|
| ● 歯磨きをすると歯ブラシに血がつく <input type="checkbox"/> 8点 | ● 歯がゆれて食べ物を噛み切れない <input type="checkbox"/> 10点 |
| ● 口臭がある <input type="checkbox"/> 7点 | ● 朝起きたときに口の中がねばねばする <input type="checkbox"/> 6点 |
| ● 歯と歯のあいだに食べ物がよくはさまる <input type="checkbox"/> 7点 | ● 歯ぐきがむずがゆい感じがする <input type="checkbox"/> 6点 |
| ● 歯ぐきが赤くはれている <input type="checkbox"/> 8点 | ● 歯ぐきから自然に血が出る <input type="checkbox"/> 10点 |
| ● 歯ぐきに痛みがある <input type="checkbox"/> 10点 | ● 歯垢や歯石がたくさんついている <input type="checkbox"/> 8点 |
| ● 歯が以前より長くなったように見える <input type="checkbox"/> 9点 | ● 抜けたままにしている歯がある <input type="checkbox"/> 5点 |
| ● 水を飲むと歯や歯ぐきがしみて痛い <input type="checkbox"/> 6点 | ● 歯ぐきを押すとうみが出ることがある <input type="checkbox"/> 10点 |
| ● 歯がぐらぐらする、すきまがひろがってきた <input type="checkbox"/> 10点 | |

ひと安心 0~9点
油断は禁物です。きちんと歯磨きしましょう。

可能性あり ~30点
歯周病かも!?鏡でお口のチェックをしましょう。

要注意 ~70点
いちど歯科医院を受診してみましょう。

危険! 70点以上
かなり症状が進んでいます。今すぐ受診を!



歯周病の原因は歯垢中の細菌ですが、発症や進行には、口呼吸・ストレス・不摂生・タバコなどの生活習慣が関わっています。特にタバコのニコチンは歯ぐきの血行を悪くし、歯周病を進行させるので要注意です。歯周病予防のために歯みがきをしっかり行い、歯みがきで取れない歯垢や歯石は歯科医院で定期的に除去しましょう。また生活習慣も改善し、危険因子を取り除きましょう。

ぜひ健診を受けましょう!



健康課 大串

歯科医師会と武雄市では
40歳・50歳・60歳の節目に
歯周疾患健診を行っています。
ぜひ積極的に健診を受けましょう。

詳しくは 健康課 ☎0954-23-9131