



あなたは大丈夫？

むし歯のセルフチェックポイント

- ①歯の表面に白いしみのようなものがあったり、溝の部分が黒っぽく着色している
- ②冷たいものや風がしみる
- ③熱いものがしみたり、噛むとズキズキ痛む
- ④歯冠部（歯ぐきの上の部分）がほとんどなくなり、根っこの部分だけ残っている



1つでもチェックが入ったら要注意です。早めに検診を受けてみましょう！！

食べたら歯みがき！

毎日の歯みがき習慣が大切です！細菌の住み家であるプラーク（歯垢）を、歯ブラシや補助器具でしっかり取り除きましょう！
特に睡眠中は細菌が繁殖しやすい環境となるので、寝る前の歯みがきはとても大切です！



強い歯をつくりましょう！

継続的なフッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤の使用、歯科医院でフッ化物を歯に塗ったりとフッ化物を上手に利用して歯を強くしましょう！



正しい食生活を！

バランスのとれた栄養と規則正しい食事を心がけましょう。“ちょこちょこ食べる”“野菜ジュースやスポーツ飲料など、砂糖入りの飲み物を一日に何回も口にする”ということ避けましょう！



定期的に歯科健診

かかりつけ歯科医院を決めて定期的にお口のチェックをしてもらい、歯科衛生士に歯みがきの方法もチェックしてもらいましょう！専門的なクリーニングを受けるものお口の健康を保つ秘訣です！



★大人になっても、むし歯予防は必要です！

大人のむし歯は、治療済みの歯が再びむし歯になったり、歯の根元部分がむし歯になる場合が多く、大人のむし歯は痛みを感じにくく、進行しても気づきにくい、痛みが出だした時には手遅れということも…。

早いうちから、日頃のケアと定期健診で予防しましょう！



画像：歯の健康教育 実践スライド集（新潟県・新潟県歯科医師会・新潟県歯科保健協会発行）より引用



あなたは大丈夫？

歯周病のセルフチェックポイント

- ①朝起きた時、口の中がネバネバする
- ②歯磨きをすると、歯ぐきから血がでる
- ③歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- ④歯ぐきが腫れている（色が赤黒い）
- ⑤歯ぐきを触るとヒリヒリする
- ⑥口臭が気になる
- ⑦歯がグラグラする
- ⑧硬いものが噛めない
- ⑨肥満や糖尿病がある
- ⑩喫煙する

★3つあてはまる
油断は禁物です。早めに検診を受けましょう！

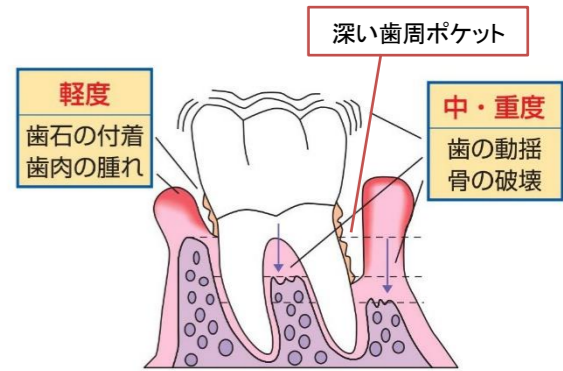
★6つあてはまる
歯周病が進行している可能性があります。早めに受診しましょう！！

★全てあてはまる
歯周病の症状がかなり進んでいる可能性があります。早めに受診を！！

歯周病ってどんな病気？

→歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。

始めは、歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に細菌が入り、歯ぐきが炎症を起こし赤く腫れ、ブラッシング時に出血します。特に痛みはなく、さらに進行すると歯周ポケットが深くなり、歯ぐきの中にある骨（歯槽骨）が溶けて、膿が出てきたり歯がグラグラして来たりします。この時期になると、痛みや腫れを伴います。そして、最後には歯が抜けてしまうことにも…。



※図は長崎県・長崎県歯科医師会・長崎大学大学院歯学総合研究科口腔保健学作成リーフレット「あなたのお口の中は大丈夫ですか」より引用

その他の歯周病を進行させる原因

- ① 歯ぎしり 食いしばり 噛みしめ
- ② 不適切な冠や義歯
- ③ 食習慣
- ④ ストレス
- ⑤ 全身疾患（糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常など）
- ⑥ 喫煙
- ⑦ 薬の長期服用 など

歯周病は予防でき、治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンス！

歯周病は全身に影響を及ぼします

お口の中の細菌が誤嚥により肺へ入ると誤嚥性肺炎を、血液を經由し全身へと流れると様々な疾患を引き起こします



※図は日本臨床歯周病学会 HPより引用
<https://www.iacp.net/perio/effect/>

※歯周病に関する情報は、日本臨床歯周病学会HP(<https://www.iacp.net/perio/about/>)及び長崎県・長崎県歯科医師会・長崎大学大学院歯学総合研究科口腔保健学作成リーフレット「あなたのお口の中は大丈夫ですか」を参考にしています。