

歯周病予防で健康づくり

歯周病とは

歯周病は、歯周病菌などが原因となり、歯を支えている組織が破壊されていく病気で、歯を失う大きな原因になります。また、歯周病菌は血液にのって全身にまわり、様々な病気を引き起こす危険があります。

歯周病の進行



むし歯菌が食べかすの糖分をエサに、プラーク(歯垢)をつくる。



プラークがたまり、歯周病菌が歯と歯ぐきのすき間に侵入して、炎症がおこる。



炎症が広がり、歯を支えている骨が溶け始め最終的に歯が抜け落ちる。

歯周病が全身におよぼす影響

糖尿病の悪化

誤嚥性肺炎

動脈硬化→脳梗塞・心筋梗塞

早産・低体重児出産

認知症



歯周病セルフチェック

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする。 | ☐ 歯肉がときどき腫れる。 |
| ☐ 歯みがきのときに出血する。 | ☐ 歯がグラグラする。 |
| ☐ 硬いものが噛みにくい。 | ☐ 口臭が気になる。 |
| ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた。 | |



上記のような症状があったら、歯周病の可能性あります。歯科医療機関で相談しましょう。

5年に1度の
チャンス!

無料で歯の検診が受けられます!

丸亀市 歯周病検診

プロフェッショナルケアも大切です

毎日歯みがきをしていても、汚れを完全に取り除くことは難しいものです。歯周病の早期発見・予防のため、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。

対象

今年度中に20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70歳になる人
対象者には、受診券を個別通知します。

お問い合わせ

丸亀市健康課 TEL 24-8806

丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」
食生活・歯と口腔の健康グループ

歯みがきの基本

歯周病やむし歯の予防は、歯みがきが基本です。
歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れも落としましょう。

①持ち方



②あて方



③動かし方

1か所につき10~20回程度、軽い力で細かく動かす。



マッサージ・健口体操

口の動きが弱くなったり、唾液の分泌が減ると、プラークが増えて歯周病菌が繁殖しやすくなります。
マッサージや体操で、歯周病菌の増殖を抑えましょう。

唾液腺マッサージ

食事の前に行うと効果的です。



上の奥歯あたり(耳たぶの前方)を後ろから前に円を描くように優しく押す。

耳下腺



あごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの方へ、親指で押す。

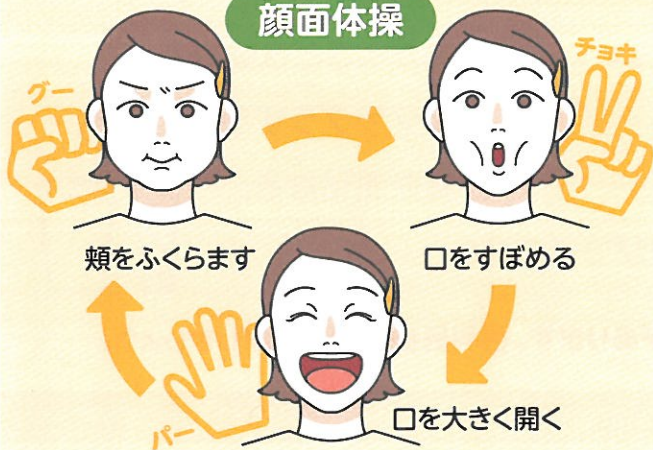
顎下腺



あごの下から親指で強く押す。

舌下腺

顔面体操



舌の体操



資料:口腔ケアネットワーク構築事業 香川県歯科医師会より一部抜粋

パタカラ体操

パ・タ・カ・ラと発音すると、口の筋肉が鍛えられます。
慣れてきたら「パパパパパ、タタタタタ…」と繰り返しましょう。

