

予防から始める新しい習慣

「歯を失くすのは年齢のせい」と思っていますか？



「知らない間に」歯ぐきが下がって、歯がとれてしまった。これって年齢のせい？

成人期に歯を失う最大の原因は、歯周病（しそうのうろう）です。

「口臭」「歯ぐきから血がでる」「歯がぐらぐら、歯が抜ける」

歯周病の怖さは知っていても、私は大丈夫と思っはいませんか？

歯周病は痛みなく知らず知らずのうちに進行します。

40-50-60-70歳の節目に検診を！

老化予防はお口から！

お口の中の細菌が血管をサビさせる？！

引き金はプラークと歯石

デンタルプラーク（しこう歯垢）という細菌の集団

から放出される毒素などによって歯ぐきや歯を支える骨が侵されていくのが歯周病です。

また、歯ぐきから細菌・毒素が入り込み体内をめぐること、体の病気のリスクを高めます。

全身に回った菌は心臓の弁に付いたり、動脈などの血管に付いたり、歯周病にかかっている人は

心筋梗塞で2倍、**脳卒中**で3倍
リスクが高くなります。

また、**糖尿病**との関係では

歯周病が糖尿病を悪化させ、糖尿病が歯周病を悪化させていることが明らかになっています。

※これは、今後かかってくる**医療費**が大きく変わってくるという事も言えます。

30歳代以降は、プラークの残りやすい歯のすき間が増えてきます。歯周病の発症のピークは35歳と言われています。

35歳を過ぎたら痛い所がなくても、歯周病検診を受け、歯周病対策を始めましょう。

歯周病になりやすい「生活習慣」をチェック！



1. 食事は不規則になりがちだ。	<input type="checkbox"/> はい
2. 食後に必ずしも歯を磨くわけではない。	<input type="checkbox"/> はい
3. タバコを吸う習慣がある。	<input type="checkbox"/> はい
4. 食べ物はよく咬まない。	<input type="checkbox"/> はい
5. 日ごろ、ストレスを感じることが多い。	<input type="checkbox"/> はい
6. 甘いものなどの間食（糖分の入った飲み物なども）をよくとる。	<input type="checkbox"/> はい
7. 野菜など、歯ごたえのある食べ物はあまり食べない。	<input type="checkbox"/> はい
8. 歯を磨かずに寝てしまうことがある。	<input type="checkbox"/> はい

人生を健康で楽しめるかどうかは、皆さん自身のちょっとした心がけと努力？

☆健診で「健康かどうかを診断」

☆検診で「病気の早期発見・早期治療」

新しい生活習慣を始めませんか？

歯周病他各種検診の

●お申込み・お問い合わせ先は●

役場福祉課保健推進担当 ☎ 25-2571

生活習慣をちょこっと工夫

- ・食後磨けない日のキシリトールガム！
- ・たばこは老化を進めるサプリメント！
…禁煙には何度でもチャレンジ
- ・ひと口30回咬んでダイエット！
…咬む回数を増やす工夫を
- ・ストレス解消の缶コーヒーは砂糖ゼロで！
- ・時間を作って、定期歯科検診とクリーニング
- ・夜寝る前の丁寧な歯磨きは、こえんせいはいえん誤嚥性肺炎の予防も！

裏面もご覧ください