

Z

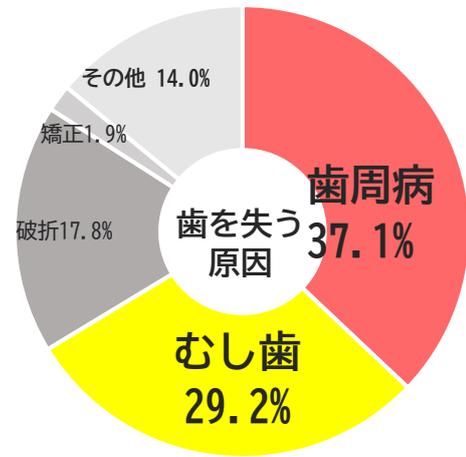
歯・口腔の健康

ずっと自分の歯で 定期的に歯科健診を！

歯を失う原因の約7割が歯周病やむし歯

80歳で20本の歯を維持する「8020運動」にとって歯周病やむし歯は大敵です。

射水市の歯周病検診結果では、約6～7割の方が歯周病を発症しています。

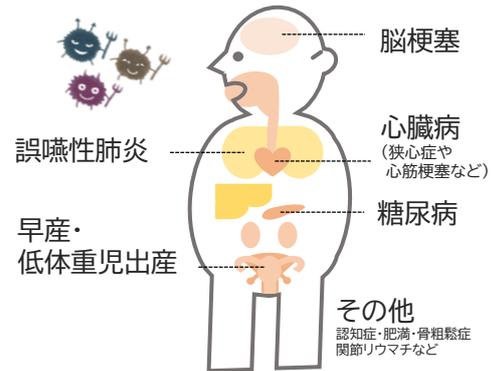


出典：公益財団法人8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」（2018年）

歯を失うだけじゃない！ 歯周病やむし歯は健康に大きく影響！

歯周病・むし歯の原因は、歯にたまったプラークで、これは歯周病菌やむし歯菌が集まったものです。

歯周病菌は歯ぐきの炎症を起こし、むし歯菌は歯の表面を溶かします。重症化すると、歯が抜け落ちるだけでなく、様々な病気を引き起こします。



歯周病・むし歯リスクチェック！

1つでも思い当たることがあれば、要注意です。早めに歯科医院で相談しましょう。

歯周病リスクをチェック！

- ・朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ・口臭が気になる
- ・歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ・歯ぐきがやせている、腫れている

むし歯リスクをチェック！

- ・歯の表面に白いしみや着色がある
- ・冷たいものや熱いものがしみる
- ・ズキズキと痛むことがある
- ・毎食後歯みがきをしていない



定期的に歯科健診を！

お口のトラブルは、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気づいた時には重症化していた…なんてことも。

専門家の力をかりて、お口のトラブルを早めに発見・予防しましょう！

はち・まる・にい・まる うんどう
実践しよう8020運動
80歳になっても20本の歯

射水市歯周病検診に関する情報は
こちら▶



<問合せ先>
射水市保健センター ☎0766-52-7070

正しい歯みがきで、お口をキレイに



歯周病やむし歯を防ぐためには、毎日のセルフケア（歯みがき）がとても大切です。鏡を見ながら、1本1本ていねいにみがきましょう。1本の歯に対し、軽い力で10～30回ほどみがくことがポイントです。

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロス等を利用しましょう。

歯と歯ぐきの境目



歯全面をみがくために歯ブラシを寝かせ、毛先を直角にあてます



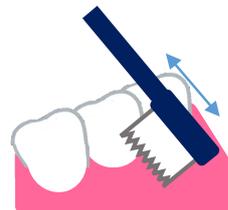
毛先を斜めにあてます。角度を使い分けプラークを落としましょう

奥歯の噛み合わせ



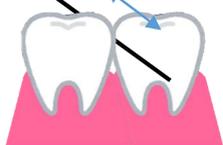
噛み合わせ面のくぼみに毛先を水平にあてます

前歯の裏側



歯ブラシを縦にして毛先を歯の裏にしっかり押し当て上下にみがきます

デンタルフロス



フロスを歯の側面に沿わせるようにして、上下にやさしく数回動かします

歯間ブラシ



歯と歯ぐきの間に垂直に入れ、やさしく数回こすります



歯科医に自分のお口に合った道具や使い方を教えてもらうのがおすすめです

歯ぐきの状態や歯並びなどによって適切な歯のみがき方は変わります。かかりつけの歯科医院で自分に合ったみがき方を確認しましょう。

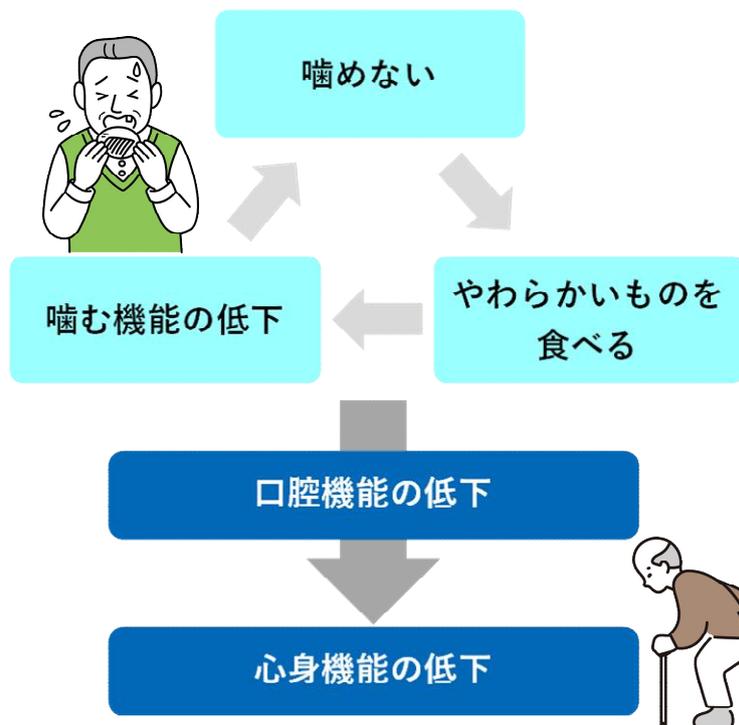
「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

オーラルフレイルの始まりは、**滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等ほんのささいな症状**であり、見逃しやすいため注意が必要です。

早めに気づき、歯科に相談するなど適切な対応をとりましょう。

機能低下への負の連鎖



予防のポイント

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ② 口の「ささいな衰え」に気をつけましょう
- ③ バランスのとれた食事をとりましょう