

一生自分の歯で食べよう

大人の歯の健康

大人の歯を失う大きな原因は歯周病です。80歳まで20本の歯があると食事がおいしく食べられます。今から歯周病を予防しましょう。

健康福祉課健康係 ☎251146

怖い歯周病

歯についた汚れに口の中の細菌が集まり固まったものが「歯垢」といい、それが歯と歯茎の間に入り込み炎症を起こしたのが歯周病です。症状が進行すると、歯茎の腫れや出血がおこり、やがては歯を支えている骨が破壊されてぐらつき、歯を失ってしまします。歯周病は痛みがないまま症状が進行するので、注意が必要です。

自己チェックをしてみよう(図1)。当てはまるものが1個でも合った場合、一度歯科医院で診てもらいましょう。

正しい歯磨きを知ろう

正しい歯磨きの仕方(図2)を覚え、歯の汚れと歯垢がつくのを防ぎましょう。

正しい生活習慣を身につけよう

歯と口の健康を守るために

(図1) 歯周病度チェック

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、ぶよぶよしている部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、すこしグラつく歯がある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。

出典：8020推進財団

定期検診を受けよう

は、歯磨きと共に、正しい食事、生活習慣も重要です。特に間食や糖分を含んだ飲み物をだらだら取り続けると、歯垢が作られやすくなります。また、喫煙は歯周病の発症、進行を早めます。禁煙に努力しましょう。

初期の歯周病は自分では分かりにくいもの。半年〜1年に1回は歯科医院で定期検診を受けましょう。

市では歯周疾患検診(※くらしの情報参考)を市内歯科開業医で実施しています。対象のかたはこの機会にぜひ受診してください。

自分の歯を守るのは自分自身です。大切にしていきましょう。

(図2) 正しい歯磨き法を知ろう

①歯ブラシの選び方

- ・毛の部分は小さく、首が長くて細めのもの。
- ・硬すぎず、柔らかすぎない適度な毛の硬さを選ぶ。
- ・毛先が広がったら、早めに新しいものに交換する。
- ・歯周病予防には毛先が歯と歯茎の間に入りやすい超極細毛タイプのものが望ましい

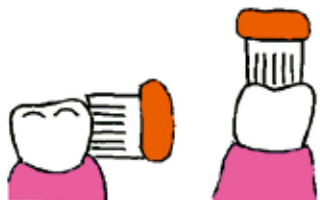
②歯ブラシの持ち方

力をいれすぎないように、鉛筆と同じように持つ。

③基本の歯磨き

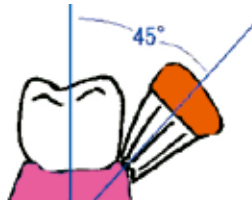
歯の表面

毛先を歯に対して直角に当てて、軽い力で小刻みに動かす。



歯と歯茎の間

毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度であてて、軽い力で小刻みに動かす。



歯と歯の間

歯ブラシで磨きにくい部分はデンタルフロス、歯間ブラシを使うのも効果的です。さまざまなタイプがあるので、自分に合ったものを選び、正しく使いましょう。

