

お口からはじめる健康づくり

20代の5人に
1人が歯周病

～最後に歯科受診したのはいつですか～

① 40代の2人に1人が歯周病です

歯周病とは

- ・口の中の細菌により歯ぐきに炎症が起こり、歯を支える骨が失われ、最後には歯が抜け落ちることもある病気です。
- ・歯周病の初期には歯ぐきの痛みはほぼありません。
- ・歯周病は再発しやすいため管理が必要です。



② 歯周病の症状は？ お口の中をチェックしてみましょう

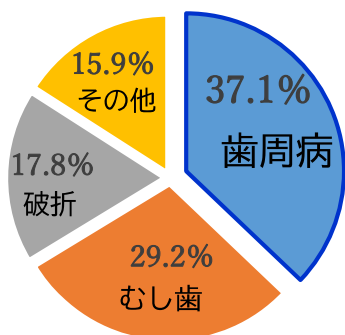
- 歯磨き中に歯ぐきから血がでる
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間に物がはさまる
- 歯が浮いた感じがする
- なんとなく口臭が気になる
- 歯ぐきがやせてきた気がする

歯周病の歯



この些細な症状を見逃さないことが大切です。

③ 歯周病が進行すると？



歯周病は、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞など全身疾患との関連があるといわれています。

歯周病を放置すると、歯を失うことにより顔貌が変化し見た目が変化します。食事内容も噛みやすいものを選びがちになり、栄養摂取にも影響がでてきます。

どうすればいいの!?

歯科の定期健診受診率

目標60%(令和7年)

52.2%(令和6年)

46.7%(令和3年)

～亀岡健康プラン21～

④ 日々のセルフケアと歯科医院でのプロケア

“けんこう”

お家でできる毎日の健口習慣(セルフケア)

- ・フロスや歯間ブラシを使用し歯と歯ぐきの間のケアをしましょう。
- ・歯ブラシは、歯と歯ぐきの間を優しくみがきましょう。

歯科医院でのケア(プロケア)

- ・歯周病になっている場合は、まず歯科診察を受けましょう。
- ・セルフケアで落としきれない歯垢や歯石を除去したり、セルフケアの指導をしてもらいましょう。

☆歯周病は再発しやすいため、
定期的に受診し重症化予防をしましょう。

出典:公益財団法人 8020 推進財団「平成30年第2回永久歯の抜歯原因調査」