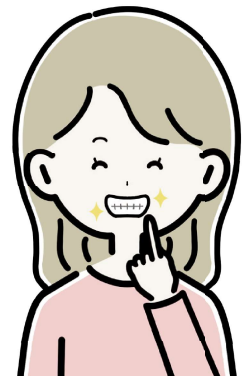




からだの健康はお口から 歯科健診を 受けましょう



お口の健康は、毎日の食事や会話を楽しむだけでなく、全身の健康にも深く関わっています。いつまでも健康に過ごすため、今日からお口のケアを見直してみませんか。

問

健康づくり課
保健予防係
☎ 0263⑤0858

全身の病気に影響する
歯周病

脳梗塞

認知症

肥満

骨粗しょう症

関節リウマチ

心臓病

誤嚥性肺炎

低体重児・早産

糖尿病

ホントは怖い歯周病

ギネスブックに載っている病気!?

歯周病は、歯周病菌が増えることによって起こる病気です。歯みがきが不十分だと、歯の表面にネバネバした歯垢（プラーク）がつくられ菌が増殖。炎症を引き起こして、歯を支える歯周組織を破壊し、重症になると歯を失うリスクもあります。

歯周病はとても身近な病気です。「世界で最もまん延している病気」として2001年のギネスブックにも掲載されています。日本でも、40歳以上の6〜7割が歯周病にかかっているともいわれています。

知っていますか？

歯周病と全身疾患の関わり

歯周病は、初期段階では自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、口の中だけでなく全身にさまざまな影響を及ぼします。歯周病菌が血液を通じて体中に巡ると、糖尿病や心疾患などの病気のリスクが高まってしまいます。（上のイラスト参照）

「たかが歯の汚れ」と侮ってはいけません。口の中を清潔に保つことが、あなたの数年後、数十年後の健康につながります。

毎日の歯みがきと定期的な受診で歯周病を防ぎましょう

☑ 歯周病セルフチェック

次のような症状があったら歯周病のサインかもしれません。早めに歯科医院を受診しましょう。

- ☐ 歯ぐきから血が出る。
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている。
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする。
- ☐ 口臭が気になる。
- ☐ 硬い物がかみにくい。
- ☐ 歯がグラグラする。

歯周病は、むし歯と違って痛みが出ないため、症状に気付かないことが多いです。そのため、症状がなく生活に支障がない状態のうちから、定期的に歯科医院を受診し、プロによる検査やクリーニングなどのメンテナンスを受けることが効果的です。

また、市では、就学前の子どもを対象とした「口のケアと歯育相談」や、全市民を対象とした「健康・食事・歯科なんでも相談」を実施しています。市健康づくり課の歯科衛生士が、口や歯に関する相談をお受けしますので、ぜひご利用ください。

歯科健診を受ける人が増えています。

きつかけづくりで受診率を向上

市では、歯科医院を定期的に受診する人を増やし、歯周病の予防により全身疾患や歯の喪失を予防することを目的に「さわやか歯科健診」を実施しています。節目の年齢で歯の健康状態をチェックし、意識を高めることで歯科医院の受診につなげてもらう事業で、令和6年度からは、20・30歳にも対象を広げています。

また、さわやか歯科健診の受診率を向上させるため、令和6・7年度には、厚生労働省の「全世代向けモデル歯科健康診査等実施事業」に取り組みました。

6年度は、健診の対象者のうち未受診の人に、受診を促すハガキを送付。歯周病のリスクや健診を受けるメリットなどを分かりやすく伝えることで、前年度3・62%だった受診率が6・30%に向上しました。

7年度は、職場の健康診断の機会を活用して「お口の簡易チェック」を実施。自分の口腔環境を知り、定期的な受診の大切さを知ってもらうことで、参加者の56・7%が歯科医院を受診しました。さらに、健康診断の結果を活用し、メタボリックシンドロームなど健康上のリスクを抱

える人を対象に、受診を勧める案内を実施し、38・9%の人が歯科医院を受診。こうした結果から、きつかけさえあれば、より多くの人が受診につながる事が分かりました。

本市は、29の歯科医院がある「歯医者さんが身近なまち」です。かかりつけの歯科医院を定期的に受診して、健康を守りましょう。



毎日の習慣で歯の健康を守る。歯みがきのポイント

丁寧に歯をみがいていても、歯ブラシだけでは歯垢を除去しきれず、約40%も残ってしまいます。特に、歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、歯垢が残りやすいです。そこで、歯ブラシと併せて「デンタルフロス」と「歯間ブラシ」を活用するのがオススメ。併用することで、約90%の歯垢を落とせるといわれています。日ごろから習慣づけて、むし歯や歯周病が発生しやすい歯と歯の間をきれいに保ちましょう。



お得な

歯科健診情報

市では、20歳以降の節目の年齢の人や妊婦さんを対象に歯科健診を実施しています。この機会にぜひ受診しましょう。

さわやか歯科健診

口の中を清潔にすることは、ウイルス感染症のリスクを下げることにもつながります。対象者には4月に受診券を送付しましたので、ぜひ受診してください。

- 対象 4月2日から令和9年4月1日までの間に20・30・40・50・60・65・70歳の誕生日を迎える人
- 期間 9年3月31日(水)まで
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 問診、口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- 料金 500円
- 持ち物 さわやか歯科健診受診券、マイナ保険証または資格確認書
※事前に市指定歯科医療機関に電話でお申し込みください。



妊婦歯科健診

妊娠中は、つわりの影響やホルモンバランスの乱れで口腔環境が悪化しやすくなります。安定期に入り体調のいいときに受診しましょう。

- 対象 市内在住の妊婦
※母子健康手帳と一緒に受診券を交付しています。
- 場所 市指定歯科医療機関
- 内容 問診、口腔内診査、ブラッシング指導、歯科保健指導
- 料金 無料
- 持ち物 妊婦歯科健診受診券、母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書
※事前に市指定歯科医療機関に電話でお申し込みください。

市公式YouTubeで乳幼児の仕上げみがきの動画を配信しています。右のコードでぜひご覧ください。

