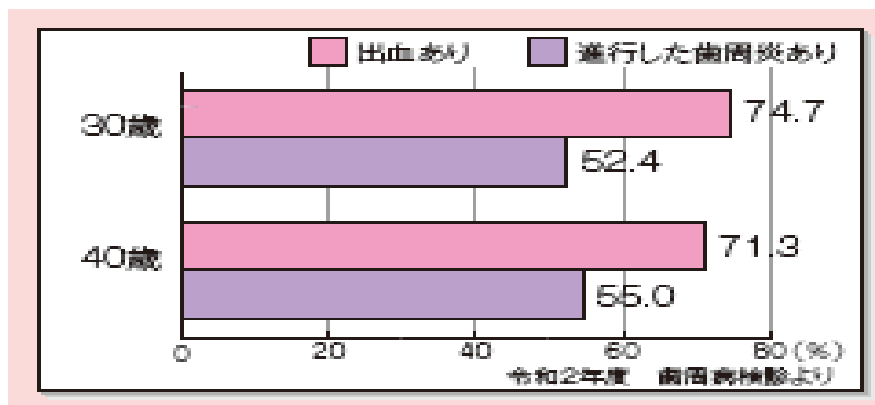


気になるお口の症状、もしかして歯周病？

仙台市民・おとなのお口の状況

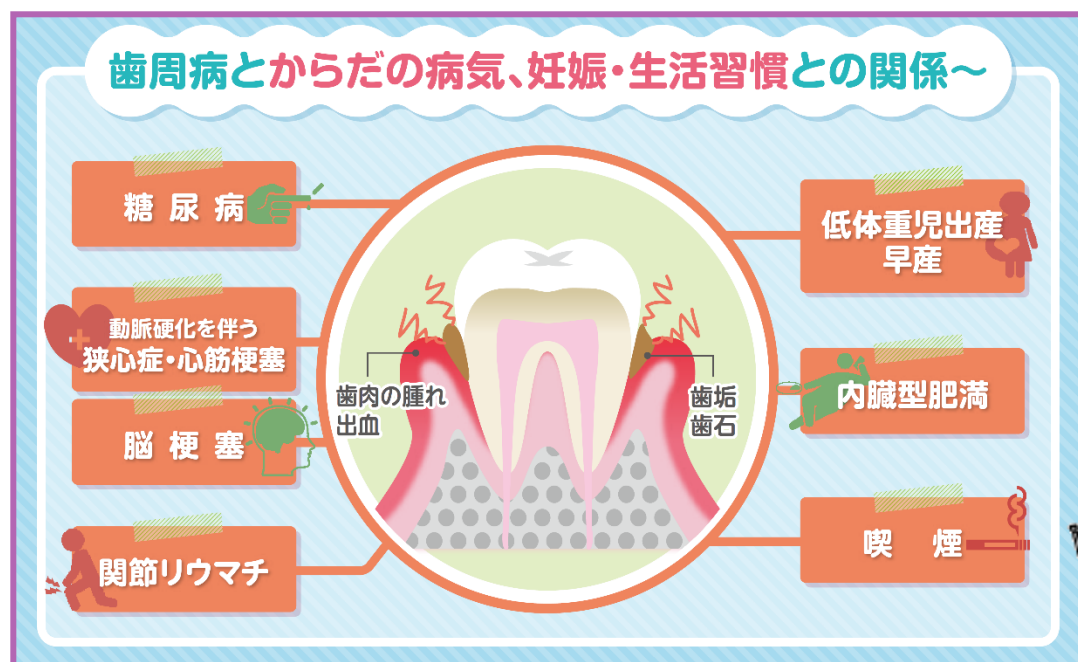


30歳・40歳の半数を超える人が進行した歯周病です
歯周病は歯と歯ぐきの境目にプラーク（歯垢）がたまることで引き起こされる病気です。

歯周病のリスクは・・・

「高血圧の方」「血糖値が高い」など「糖尿病予備軍の方」は特に注意が必要です。

また、「喫煙」は、「歯周病の最大のリスク因子」です。ご自身の口の健康管理や生活習慣の改善は、健康長寿にかかせません。家族みんなで健康的な食生活、生活習慣を見直しましょう。



歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 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、うっ血していてブヨブヨしている。
- ☐ 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、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿うみが出たことがある。

☒ **が多い人**ほど歯周病の**危険信号**です。



健康な歯肉

明るいピンク色、ひきしまっている



歯肉炎になった歯肉

赤く腫れて、出血しやすい



歯石

歯と歯肉の境目に付きます
クリーム色または黒褐色

歯周病の予防方法のポイント

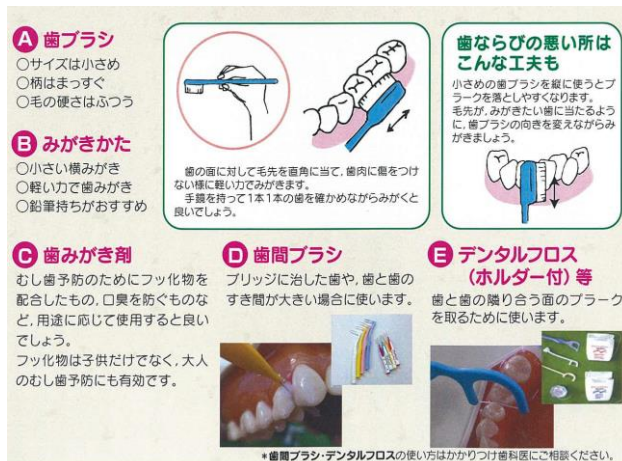
予防のポイントは、**1. セルフケア**と**2. プロフェッショナルケア**です。

セルフケアは毎日、自分で行うお口の清掃・お手入れのことを言います。歯間ブラシやフロスを使って丁寧な歯みがきを心がけましょう。

プロフェッショナルケアは、かかりつけ歯科医で受けるケアのことです。定期健診を受けてお口の健康状態をチェックし、予防処置やアドバイスを受けましょう。

1. セルフケア

ていねいな歯みがきが大切です



*「ていねいな歯みがき」には

「補助用具」(歯間ブラシやフロスなど)を効果的に使いましょう。

歯ブラシだけでは届かないところの掃除もていねいに行うことが大切です。

2. プロフェッショナル

かかりつけ歯科医を持ちましょう

定期健診



歯石除去



歯のクリーニング



*「かかりつけ歯科医」で定期健診を受けながら、歯石除去などの予防処置をうけ、歯のクリーニングやお口のケアについて聞いてみると良いでしょう。

セルフケアのコツを教えてもらうのも良いことです。

歯周病予防のための生活習慣

禁煙



食生活の改善



多くの健康づくりに共通します。

「生活習慣の改善」は簡単なようで、なかなか難しいものです。

心当たりがあるときは、一つでも、一歩でも改善に向けて進めるよう、できることから始めてみましょう。

十分な睡眠・ストレス解消

