

最後に歯科健診を  
受けたのは  
いつだろう...

## 今、受けよう！20歳の歯科健診

祝！ハタチ  
費用：¥0

むし歯・口臭・歯の色・歯肉炎・親しらず・・・気になっていませんか？

- 【対象者】 平成10年4月1日～平成11年3月31日生まれの方、対象者には5月に受診券を送付しています。  
 【内容】 むし歯や歯肉炎の有無、歯石の付着や歯並び等を診察し、結果に応じた指導が受けられます。  
 【実施期間】 平成31年1月31日まで 【実施場所】 さぬき市内すべての歯科医療機関

### ●20代は「歯ぐきの衰え」が始まる時期です。

- 仕事やプライベートに忙しく、若さに任せて無理をしてしまいがち。それがお口の健康にも影響します。また健康に関心が向きづらい年代のため、むし歯や歯周病が進行しやすい時期でもあります。

### ●大人特有のむし歯の原因があります。



- 歯と歯ぐきの境目にできるむし歯  
歯周病が原因で歯ぐきが下がり、歯の根っこが出てくる場合があります。この部分は、柔らかくてむし歯になりやすく、年を重ねるほど、歯ぐきが下がっていくので、大人のむし歯の特徴です。
- 歯の詰め物のまわりのできるむし歯  
歯の詰め物と歯との間に隙間があると、細菌が進入してむし歯を発生させる可能性があります。このむし歯は、歯の奥深くに進行することが多く、神経に達するむし歯の原因となります。

### ●20代の7割が歯周病！※・・・なのに、自覚がない人が多いのはなぜ？ ※H23年厚生労働省歯科疾患実態調査



- 疲れや睡眠不足が続くと、歯ぐきははれたり出血するのに、しばらくすると治る・・・そんな経験を繰り返していませんか。  
 ○歯周病は歯周ポケットに歯周病菌がたまり、炎症が起こる感染症です。体の抵抗力が回復して、細菌の活動が休止すると、歯ぐきの症状が治まり「治った」と思い込むことで、初期症状を見逃してしまいます。  
 ○歯周ポケットの細菌の巣を自分で清掃することは困難です。歯ぐきの腫れや出血、口臭に気づいたら、早めに受診をしましょう。

悪化すると歯を支える骨を溶かし始めます！

### ●かかりつけ歯科医を持って、汚れた歯や口臭とは無縁の20代をスタートさせよう！

- 毎日きちんと歯みがきしていても、歯ブラシの届きにくいところの歯垢や歯石は、自分ではどうしても落としきれません。また歯みがきの方法が、今の口の状態に合っていない場合もあります。ぜひ、この健診をきっかけにかかりつけ医を持って、定期的にお口のチェックとプロの口腔清掃を受けましょう。

【問】国保・健康課（長尾支所2階） ☎(0879)52-2518

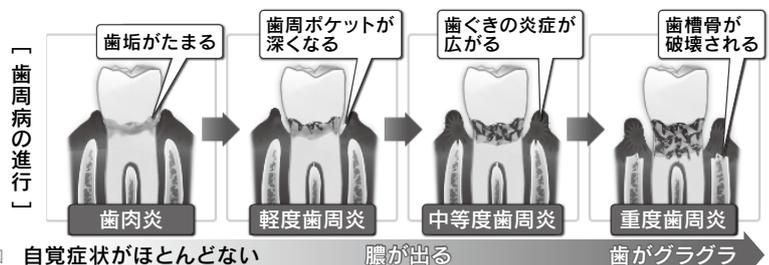
## 歯周病検診はお済みですか？

受診期間は  
12月28日まで  
受け忘れのないように  
早めに受けてね

- 【対象者】 平成30年度中に、40歳・50歳・60歳・70歳になる方  
対象者には5月に個別案内をしています。受診券を失くされた方はご連絡ください。  
 【内容】 歯周ポケットの深さや、歯垢や歯石の付着状況など、歯と歯ぐきの状態を調べます。  
 【実施場所】 さぬき市内すべての歯科医療機関 【自己負担金】 1,000円

### ●歯周病は、進行すると、歯を支える骨が溶けて歯を失う原因となります

- 原因は、みがき残しによる歯垢に含まれる歯周病菌。歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)で増殖します。自覚症状がほとんどないまま、歯周ポケットがだんだんと深くなって、炎症が進行します。  
 ○深くなった歯周ポケットの歯垢や歯石は、家庭での歯みがきでは取り除くことができません。歯周病検診をきっかけに、かかりつけ医を持ち、定期的にチェックしてもらいましょう。



### ●歯周病と全身の病気との深い関係 ～お口だけの問題と、あなどっではいけません～



- 歯周病菌や炎症物質が、血管や気管を通じて全身に広がり、さまざまな病気を引き起こしたり、動脈硬化の進行や狭心症、脳梗塞などの発症に関与していることが分かっています。  
 ○例えば、歯周病は糖尿病の合併症の一つで、歯周病の治療を行うと、歯周病が治るだけでなく、血糖値の改善にもつながります。逆に高血糖が続くと歯周病が悪化することも分かっています。  
 ○歯周病予防には生活習慣の改善も大切です。喫煙で歯ぐきの血行が悪くなったり、ストレスで抵抗力が弱まって、悪化することもあります。また甘いものや柔らかいものが多い食習慣は、むし歯や歯垢が増える原因になります。  
 ○歯ぐきの症状は、放っておいても治るだろう、と軽く考えがちですが、早めのケアが全身の健康を保つためにも重要です。

【問】国保・健康課（長尾支所2階） ☎(0879)52-2518