

【お口磨きでセルフケア】

大切なのはきちんと汚れを落とすこと！毎日の歯みがきにプラスして、歯周病予防に効果的なセルフケアの方法をご紹介します。

□歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使いましょう

歯ブラシだけで取れる汚れは全体の約60%と言われています。歯と歯の間の汚れも歯間ブラシなどを使って掃除するようにしましょう。

□舌のお掃除もていねいに

舌の白い汚れ(舌苔)は細菌のかたまりです。舌専用のブラシを使って優しく取り除きましょう。

□入れ歯のお手入れも忘れずに

汚れた入れ歯は細菌の温床になります。入れ歯を洗うときは専用のブラシと歯みがき剤を使い、ていねいに洗いましょう。

□かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯科医院で実施している歯科健診では、むし歯や歯周病のチェックに加えて歯石の除去、ブラッシングの指導などが受けられ、お口の健康を保つことができます。歯科健診の間隔は個人差がありますので歯科医と相談しましょう。



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ防さん

対象の方には5月中旬に通知をお送りしていますのでご確認ください。
なお、受診の際には新型コロナウイルスの動向を見ながら、受診時期などをご検討ください。

市では歯周病をはじめとする歯周疾患を早期に発見し、治療につなげることを目的として、成人歯科健診を実施しています。

【対象者】
香美市に住民票がある方で、令和3年4月1日時点で40、50、60、70歳の方

【実施方法】
歯科医院などでの個別健診

【実施期間】
6月～12月末

【健診費】
無料

成人歯科健診のお知らせ

高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

県では毎年11月8日(いい歯の日)に80歳以上になる県民で、20本以上噛むことのできる自分の歯(治療の有無は問わない)がある方を審査し、表彰する『高知県いい歯の表彰 熟年者の部』を実施していましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響により残念ながら中止となりました。

令和元年度の受賞者

【優良賞】

荒木景子さん
(土佐山田町)
92歳



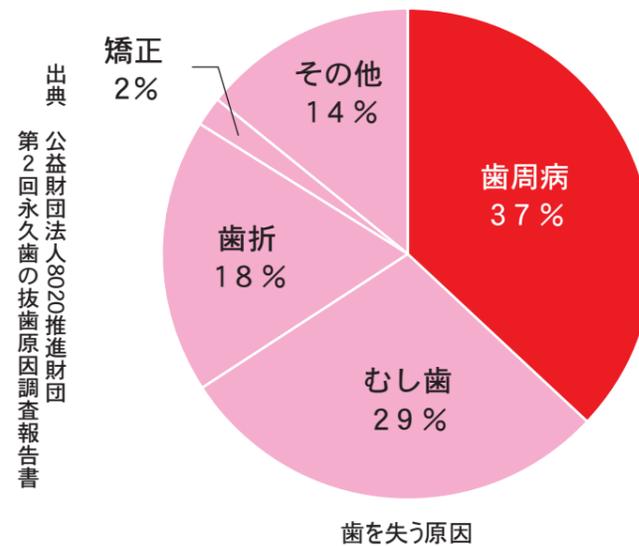
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

歯周病予防から 始める健康対策



平成31年3月に『第3期香美市健康増進計画』が策定されました。香美市の歯科保健対策もこの計画に基づき実施しています。

■問い合わせ先 健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282



歯周病は歯にこびりついた『プラーク(歯垢)』内の歯周病菌による感染症で、歯の周りの歯肉に炎症をおこします。放置すると歯を支えるあごの骨を溶かし、歯が抜ける原因となります。日本人の歯を失う原因の約4割は歯周病といわれ、年齢が上がるにつれて歯周病の人が多くなる傾向にあります。

歯周病って どんな病気？

歯周病は、全身に悪い影響を起すことが分かっています。

【糖尿病】糖尿病と歯周病は影響しあい、悪循環を招きます。歯肉に炎症があると血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを妨げる物質が体内に多くなり、血糖値が上がることで糖尿病が悪化します。また、血糖値が高い状態が続くと免疫力が落ちたり口が渇きやすくなり、口の中の細菌が繁殖し歯周病が悪化するといわれています。糖尿病と歯周病は並行して治療することで治療の効果が高くなります。

【脳卒中、心筋梗塞】歯周病菌が血液に入り込み血管を傷つけ、動脈硬化を起こすことで血管が詰まりやすくなります。

【肺炎】高齢の方では物がうまく飲み込めなくなり、歯周病菌が気管や肺に入ってしまうことで肺炎を起こしてしまいます。

【認知症】歯が抜けても入れ歯を使用しないと、噛む刺激が脳に伝わらなくなるため認知機能が衰え認知症になりやすくなります。

歯周病と全身の 病気との深い関係