

80歳になっても、
自分の歯を
20本以上保とう！

めざせ！

はちまる にいまる

8020運動

からだの健康は、 お口から。

横浜市健康福祉局
横浜市歯科医師会

歯周病って なに？



歯周病菌

+

悪い
生活習慣

歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をおこしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまう病気です。不十分な歯磨きや不規則な食生活は歯垢が増える原因となります。体調不良で抵抗力(免疫力)が落ちたり、喫煙やストレスでも悪化することがあります。

定期的な検診と
歯のクリーニングで、
歯周病を予防しましょう！

かかりつけ
歯科医を持つことも
大切です。

歯周病チェック

- 歯ぐきがムズムズする
- 歯が浮いた感じがする
- 冷たいものがしみる
- 歯を磨くと出血する
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯がグラグラする
- 40歳以上である
- タバコを吸っている
- 糖尿病である

2つ以上は
要注意！

かかりつけ歯科医に
相談しましょう

横浜市歯周病検診のご案内

【対象者】 満40歳・50歳・60歳・70歳の横浜市民

【受診費用】 500円(70歳及び市・県民税非課税の方などは無料)

【実施場所】 横浜市歯周病検診実施医療機関にて

詳細はWebをチェック！

横浜市歯周病検診

検索

歯周病は、「歯」だけの問題ではありません。 ～全身のさまざまな病気に影響を及ぼします～



肺炎

飲み込む力が衰えると、飲食物や唾液と共に歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。

糖尿病

糖尿病の人は免疫力が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの効きを悪くして糖尿病を悪化されると言われています。

がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となることがあります。

心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化から血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めることがあります。

肥満

肥満の人は、歯周病にかかりやすく、お腹の脂肪から出る物質が、歯周病を悪化させることがあります。

低体重児 早産

妊娠中に歯周病が悪化すると、歯周病の炎症によって出る物質が子宮へ影響を及ぼし、低体重児出産や早産を招く可能性があると言われています。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられています。

歯磨きによるセルフケア

- 歯ブラシのヘッドは小さめを選びましょう。
- 軽い力で磨きましょう。
- 歯ブラシの毛先を、歯と歯肉の境目にあてましょう。
- 歯ブラシの毛先を、小刻みに動かして磨きましょう。
- 鏡を見ながら、丁寧に磨きましょう。
- 歯科医院(かかりつけ歯科医)で、歯磨きや歯のすき間磨きを習いましょう。

歯と歯のすき間もケアしましょう。

歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間の歯垢(細菌)は半分くらい残ります。歯間ブラシやフロスを毎日使いましょう。



歯間ブラシ



フロス

歯周病は、予防できます

予防に欠かせない、お口のケア

歯科医院でのプロフェッショナルケア

丁寧に磨いたつもりでも、磨き残しがあります。定期的にお口のチェックや、専門的クリーニング(プロフェッショナルケア)を受けましょう。

横浜市健康福祉局保健事業課
横浜市中区港町1-1
TEL:045-671-4042
FAX:045-663-4469

協力:横浜市歯科医師会



平成30年10月発行
紙ヘリサイクル可