

あなたは大丈夫？
歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きたときに口の中がネバネバする
- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血がでる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- ☐ 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- ☐ 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- ☐ 歯ぐきを押すと血やうみが出る
- ☐ 歯がグラつく
- ☐ 歯ぐきがやせてきた
- ☐ 冷たいものが歯にしみる
- ☐ 口臭が気になる



1つでも
気になる時には
受診を！

公益財団法人8020推進財団「歯と口のケアからはじめる健康長寿」より

【愛知県×愛知県歯科医師会×HAL名古屋】
官学連携プロジェクト
「歯科受診普及啓発アニメーション」▶



歯のクリーニングをしよう

え：くろみやひろき



オーラルケアで 楽しい スクールライフ



一般社団法人
愛知県歯科医師会
AICHI DENTAL ASSOCIATION





歯周病は骨がなくなる病気



歯を失う事を想像してみてください。

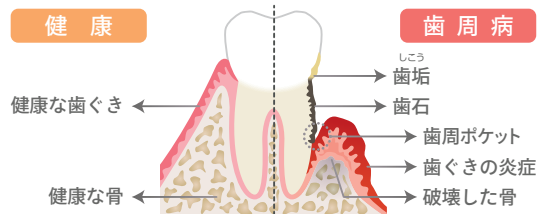
歯周病とは？

歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、歯ぐきや歯を支える骨などを破壊していく病気です。
30歳代の3人に1人が歯周病にかかっていると報告されています。

(令和4年 歯科疾患実態調査)

Q みんなの口の中にはどのくらい細菌がいるの？

700種類以上
プラーク(歯垢)1mg中には、
10億以上



歯と歯ぐきの境目の清掃が十分でないと歯周病菌がたまり、歯ぐきが赤くなったり腫れたりします。あまり痛みを伴わないため、気づくことなく悪くなります。放っておくと歯を支える骨が溶けてグラグラするようになり、最後は抜かなければならなくなってしまいます。

歯を失う原因
第1位は歯周病です！

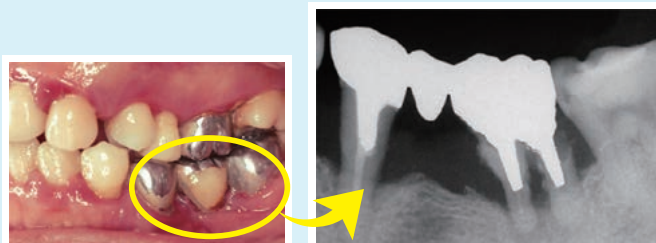
「同年代」でこの違い！

※2症例はどちらも55歳女性

▶ 定期的に歯科健診を続けてきた人



▶ 定期的に歯科健診を続けていない人



上の写真のお二人、お口の中の写真(左)では歯ぐきの色の違い以外には同じように見えます。しかしレントゲン写真(右)では、定期的に歯科健診を続けていない人(下の症例)は歯の周りの骨を失ってしまっていたり、むし歯の問題を抱えていることがわかります。

口の中の問題を大きくしないためには定期的な歯科健診が重要なのです。

まとめ

- ◆ 歯周病は30歳代の3人に1人がかかっています。
- ◆ あまり痛みがないので放っておいてしまいがちですが、知らないうちに骨が溶けていき、自然には治りません。
- ◆ 痛くなってから、グラグラしてからでは、手遅れです。

今から定期健診をはじめましょう!!

歯医者さんへ行こう！

▶ 歯科健診の流れ

1. 問診 (患者さんから話を聞きます)
2. 口腔内の診察、検査
3. レントゲン検査 ※必要と判断した場合のみ
4. みがき残しチェック ※必要と判断した場合のみ
5. 歯みがき指導
6. 専門的な歯のクリーニング
7. 総合アドバイス

内容や順番は、医療機関や個人のお口の状況によって変わります。
複数日に分けて行われることもあります。

こんな相談もできる！

- 口の開閉時の音やあごの痛み
- 歯ならびやかみ合わせ
- 歯の色調
- 口内炎などの粘膜の異常
- 口の乾きや口臭

など

高校卒業から歯の自己管理を！



高校までは、毎年学校で全員歯科健診を受けますが、高校卒業後は、自分で歯科医院に健診を受けに行く必要があります。

市町村の歯周病検診を活用することもできます。

(対象年齢は市町村によって違います。)