

全身の健康のためにも

## 歯科健診を受けましょう



歯科健診を受ける機会は生涯にわたってたくさんあります。

「生涯歯科健診」が大切！

国の大きな政策の一つです！

乳幼児歯科健診（1.6歳児・3歳児歯科健診等）

学校歯科健診（小・中・高等学校等）

後期高齢者歯科健診（75歳以上）

※ 市町村により節目健診等もあります

**あれ、健診のない時期があることに気が付きましたか？**

学校を卒業してからは、公的な歯科健診の機会がありません。

自己管理・自己責任ということですから。事業所健診にも歯科健診は任意のため、仕事で忙しい、痛くないなどの理由で歯科受診が先送りになっているようです。

「働き盛り世代」は特に、自覚症状のない「歯周病」が進み、気がついた時には重症化するため、治療費や時間がかかります。

定期歯科健診を受けましょう

### 歯科健診の内容

- ① むし歯・かぶせ物・詰め物などのチェック
- ② 歯ぐきや口の粘膜の健康状態のチェック
- ③ かみ合わせや歯ぎしりなどのチェック
- ④ 正しいブラッシング方法の指導など

「悪くならないための定期的な受診」が大切です。歯と口の健康は、全身の健康維持・増進につながります。糖尿病や心臓病・認知症など全身疾患との関係も分かっています。

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

生涯の心強い健康-健口のパートナーです。



定期的に  
歯科健診を受けましょう

健康な  
からだは  
けんこう  
健口から

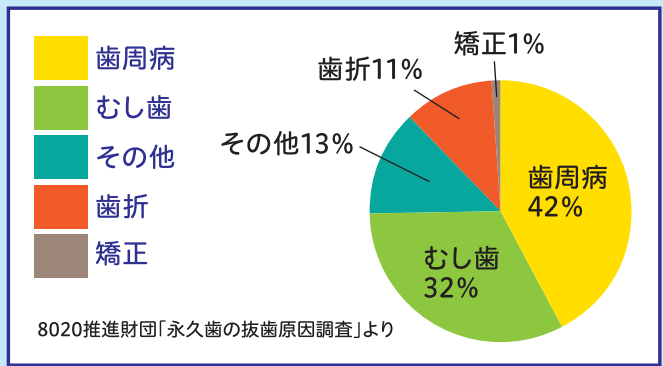


歯周病は

# 歯を失う原因の第1位

中高年の8割以上が歯周病にかかっています。歯を失う主な原因になっている他、全身のさまざまな病気にも関わっています。

### 永久歯の抜歯の原因



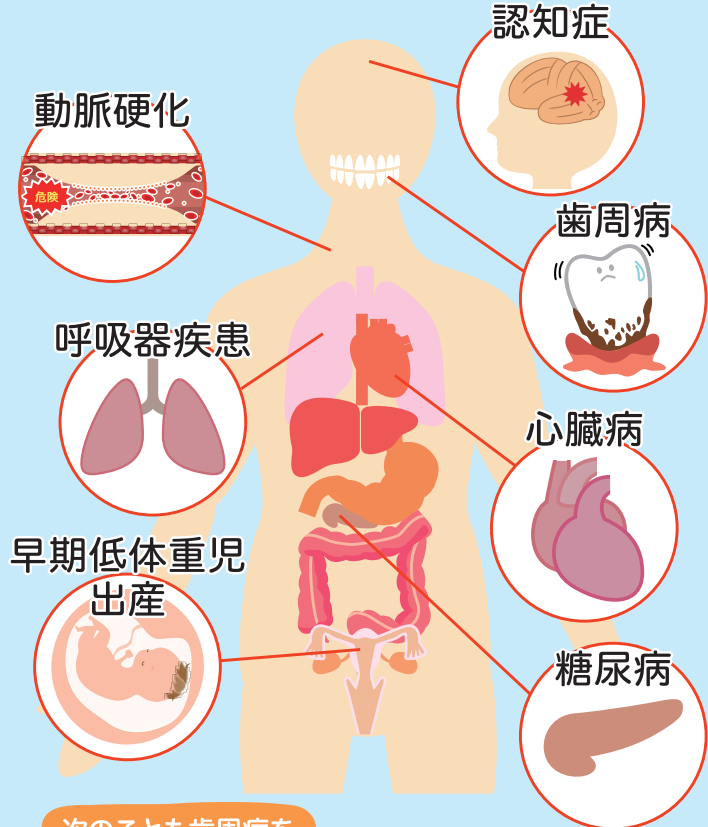
歯周病は、歯周プラーク（歯垢）の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、周りの組織を破壊していく細菌感染症です。



歯周病はサイレントキラー「静かな殺し屋」とも呼ばれています

# 歯周病の脅威は、口の中だけに溜まりません!

歯周病が全身に影響します



次のことも歯周病を

進行させる因子となります

- 喫煙
- 糖尿病
- 過度の咬み合わせ
- 合わない被せ物
- 肥満
- ストレス

## 歯周病のセルフチェック

1. 口が臭いと言われることがある
2. 朝起きた時、口の中がネバネバしていることがある
3. 歯磨きをした時によく出血する
4. 歯ぐきがかゆくなったりムズムズしたりすることがある
5. 歯ぐきを押しと膿が出ることもある
6. 最近、歯並びが悪くなってきた気がする
7. 最近、歯が長くなってきた気がする
8. 糖尿病を患っている
9. 喫煙者である
10. 35歳以上である

※ 該当する項目が多ければ多いほど、歯周病である可能性が高くなります。

## 歯周病から歯・からだを守るための最善の方法は「予防」です

歯周病から「歯・からだ」を守るには「予防」・「治療」が大切です。家庭での「セルフケア」ならびに歯科医院での専門的な「プロフェッショナルケア」が大切です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診を受けましょう。