

お口のメンテナンスしていますか？

1

息も歯もキレイに！

まずは定期的な歯科受診がおすすめ

Step.1

歯科医院を選ぶ



医療情報ネット(ナビイ)
(厚生労働省)

Step.2

歯科医院に電話予約

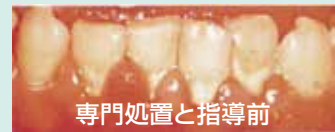
【予約時に伝えること】

- ①受診を希望する日時
- ②症状や気になること

受診費用を確認しておく
と安心

Step.3

予約日時に受診する



専門処置と指導前



専門処置と正しいブラッシング後

歯科受診と正しいブラッシングで
こんなにキレイな口元に！

定期的な歯のケアで、医療費もオトクに！

予防目的で歯科受診をすることが、歯科医療費や医療費の少なさと関連し、また、歯が20本以上の場合に歯科医療費は少なく、歯が多いほど医療費が少なくなる傾向があると報告されています。※1

写真：健康にいगत21ホームページより引用

※1竹内研時ほか：口腔の健康状態および歯科保健サービスの受給状況と歯科医療費や医療費との関連。口腔衛生会誌 J Dent Hlth67：160-171,2017

無料健診のチャンス！成人歯科健診を活用しよう

村上市・関川村・粟島浦村で実施されています。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

2

1日1回、歯みがき前にプラス 歯間ケアを始めよう！

おすすめケアアイテム

デンタルフロス



歯と歯のすき間が
狭い場所に

歯間ブラシ



歯と歯のすき間が
広い場所に

ケアアイテムの使い方はこちら



健康にいगत21ホームページ

自分にあったケアアイテムや使い方については、歯科医院での相談をおすすめします

歯間ケアのポイント

歯と歯肉の境目



歯と歯肉の
間の溝
(歯肉溝)

ケアアイテムを使って、**歯と歯ぐきの境目の溝(歯肉溝)**のプラークをきれいにすることがポイント！

口臭対策

舌みがきもおススメ



舌苔



舌ブラシ

口臭の原因になります



1日1回、水にぬらした舌ブラシで、奥から手前に向かって一方向にやさしくお手入れを

日本人の歯の喪失原因第1位



村上・岩船地域の40歳の約2人に1人が歯周病※2

歯周病は、歯と歯ぐきの隙間の歯周ポケットの汚れが原因で、歯を支える歯ぐきや骨に炎症が起こる病気です。初期は症状がなく進行するため、予防のためには、定期的な歯科受診が重要です。

※2 令和4年度歯周病検診結果報告より集計



健康な歯ぐき

歯周病

歯肉炎

歯周炎

歯ぐきの色がピンクで引きしまっている

- 歯ぐきが赤く腫れる
- 歯みがきすると出血する

- 歯を支える骨が溶けはじめ、進行すると歯がグラグラする
- 膿が出たり、口臭がする

写真：健康にいがた21ホームページより引用

ストレスやかみ合わせなどが原因でおこると言われている歯ぎしり。歯を支える骨や歯茎に大きな負担をかけて、歯周病を悪化させる要因となります。気になる方は、歯科医院で相談してみましょう。

健康診断結果にも影響!?

歯周病菌は、あなたの全身に運ばれています!

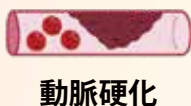
歯周病菌や歯ぐきで生じた炎症性物質は、歯周病を引き起こすだけでなく、気道や歯ぐきの血管から血液中に入って、全身に運ばれ、さまざまな病気の発症や重症化に関わっています。

歯周病を予防することは、歯を守るだけでなく、全身のさまざまな病気の予防や改善にもつながります。

歯周病との関連が報告されている主な病気※3



糖尿病



動脈硬化



大腸がん



アルツハイマー病



早産



関節リウマチ



詳しく知りたい方はこちら

※3 iihaからだの健康、お口から (厚生労働省) <https://iiha.mhlw.go.jp/column20231215.html>