

# 健康はお口から

成人の約80%がかかっているといわれる歯周病。重症にならないと自覚症状が現れにくいいため、知らない間に進行していることも。手遅れにならないために、今日からお口のケアを始めましょう。

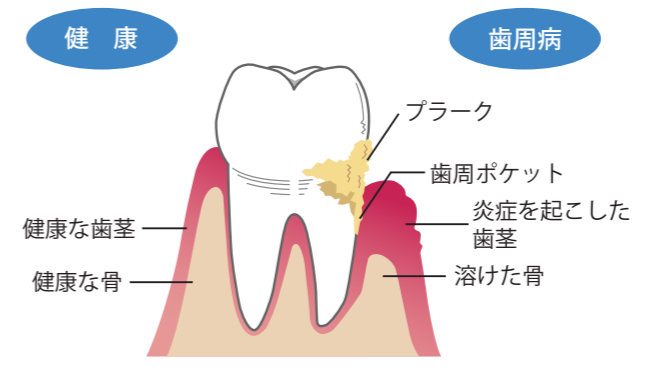


## 歯周病のQ&A

**Q** そもそも歯周病って？

**A** 日本人が歯を失う原因の第1位です。

歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）に、歯垢（プラーク）の中の細菌が侵入し、歯茎に炎症を引き起こした状態を歯肉炎といいます。歯肉炎による炎症が歯を支える骨にまで進行して、骨を溶かしてしまう状態が歯周炎。歯肉炎と歯周炎を合わせて「歯周病」といい、最悪の場合、歯がグラグラになって抜けてしまうおそろしい病気です。



**Q** 体にどんな影響があるの？

**A** 心臓疾患や脳血管疾患など、全身の健康に大きな影響を及ぼします。

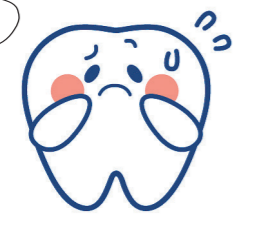
歯周病にかかると、細菌やその毒素、炎症性物質が歯茎から血液中に入り込み全身に運ばれます。これが、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因です。主な病気は次のとおり。

- ・糖尿病
- ・心筋梗塞、脳梗塞などの心臓疾患や脳血管疾患
- ・骨粗しょう症
- ・関節炎、腎炎、皮膚疾患
- ・誤嚥性肺炎
- ・早産や低出生体重児などの妊娠トラブル など

## 歯周病チェック

あなたの歯茎についてチェックしてみましょう。

手遅れになる前に予防することが大事だよ



要注意

- 歯茎の色が赤くなっている所がある
- 歯磨きの時に血が出ることもある
- 歯石が付着している
- 歯茎が腫れている
- かたい物を食べると痛い時がある
- 歯茎を指で押すとブヨブヨする
- 以前に比べて歯が長くなった気がする
- 歯茎が痛い
- 歯茎からうみが出る
- 歯がグラグラする

早急な受診を！

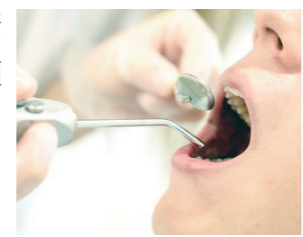
「私はまだ20代」  
**Q** 若いから大丈夫だよな？

**A** 年齢は関係ありません。若くても重度の歯周病になる可能性があります。

歯周病は、「年を取ってからかかる病気」だと思われがちです。

しかし、10代や20代といった若い世代でも注意が必要。歯磨きがおろそかになることや、ホルモンバランスが変化することで、歯肉炎にかかりやすくなります。放っておくと、どんどん進行するので若いうちからのケアが重要です。

また、10代や20代で急速に進行する「**侵襲性歯周炎**」にも要注意。発生頻度は低いですが、適切な治療を受けなければ、あっという間に重症化し、歯が抜けてしまいます。



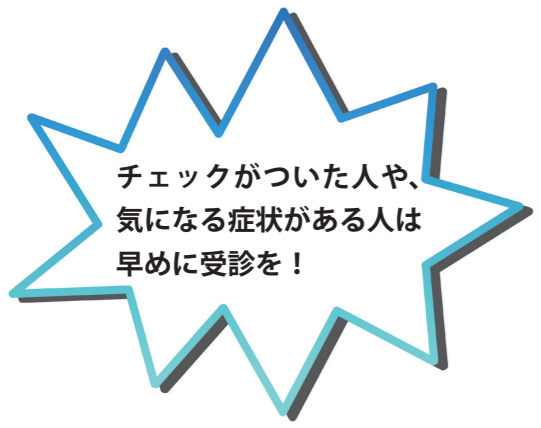
**Q** 治療したら治るの？

**A** 溶けた骨を完全に戻すのは難しいですが、進行を抑えることはできます。

歯周病になってしまった場合は、歯磨き指導やプラークが石のように硬くなった歯石を除去する治療を行います。ひどいときは、麻酔をして歯茎を開き、深い場所の歯石を除去しなければならないことも。溶けた骨や歯茎を再生する方法もありますが、再生療法を行っても回復しないことがあります。

大切なのは、手遅れになる前に気付くこと。気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を選んでおきましょう。

【出典】愛媛県保健福祉部健康増進課  
「からだの健康につながるお口のケア」リーフレット



# 受けよう！ 歯科健診

20歳以上の人は、次の歯科健診を受けることができます。  
歯周病を早期発見・早期治療するため、この機会に歯科健診を受けましょう。

## 20歳以上の皆さんへ 成人歯科健診

- ▶受診期間  
6月1日Ⓜ～令和6年1月31日Ⓜ
- ▶対象者  
町に住民登録のある**20歳以上**75歳未満の人（令和5年度末の年齢）
- ▶実施場所  
松前町、伊予市、砥部町の協力歯科医院
- ▶内容  
虫歯・喪失歯などの状況、歯周病スクリーニング検査（簡易な歯周ポケットの検査）
- ▶利用方法  
広報まさき5月号と一緒に配布したチラシの成人歯科健診申込書に記入し、下記申込先に郵送するか持参してください。右のQRコードからも申し込みできます。  
申し込み完了後、受診券を発行します。その後、協力歯科医院で歯科健診の予約を取って受診してください。
- ▶個人負担  
500円（受診時に協力歯科医院へ支払い）
- ▶申込先・問い合わせ  
〒791-3192 松前町大字筒井631番地  
健康課健康増進係 ☎985-4118

## 75歳以上の皆さんへ 後期高齢者歯科健診

- ▶受診期間  
6月1日Ⓜ～令和6年2月29日Ⓜ
- ▶対象者  
愛媛県後期高齢者医療の被保険者  
※ 申請時、6カ月以上入院している人、障がい者支援施設や特別養護老人ホームなどに入所・入居している人は対象外です。
- ▶実施場所  
県内の登録歯科医院
- ▶内容  
問診、歯の状態、口腔機能評価、保健指導
- ▶利用方法  
下記申込先に電話で申し込んでください。クーポン券、受診票、質問紙などをセットにして送付します。その後、登録歯科医院で歯科健診の予約を取って受診してください。訪問での歯科健診を希望する場合は、お問い合わせください。
- ▶個人負担  
無料（期間中に1回のみ）  
※ 健診は無料ですが、その後に治療が行われる場合の治療費は有料です。
- ▶申込先・問い合わせ  
愛媛県後期高齢者医療広域連合 ☎911-7739  
健康課健康増進係 ☎985-4118

## Interview 歯周病と上手に付き合うために



伊予歯科医師会  
しおぎき たけお  
塩崎 雄生先生

歯周病は、ごく軽度であれば歯石の除去や正しいブラッシングと歯間ケアで、健康な歯肉（歯茎）に近い状態で維持することができます。一方、中等度から重度に進行してしまうと、治療に時間や費用を要するばかりではなく、元のような見た目や機能を維持すること

が難しくなります。歯周病の進行速度はまちまちで、軽度であったものが急激に進行することも珍しくありません。ご自分の病状を把握するためにも、病状に応じた期間での健診を習慣付けていただきたいと思います。

# 歯周病を予防しよう

自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアで歯周病を予防しましょう。

毎日の歯磨きと歯間ケアが基本

## セルフケア

毎日、正しい方法で歯を磨きましょう。力を入れすぎず、優しく丁寧に。

プラークが残りやすいかみ合わせ、歯と歯の間や歯と歯茎の境目は注意が必要です。

特に、歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

正しいブラッシング方法は、歯並びなどお口の状態によって人それぞれ。しっかり磨けているか、歯科医院でチェックしてもらいましょう。



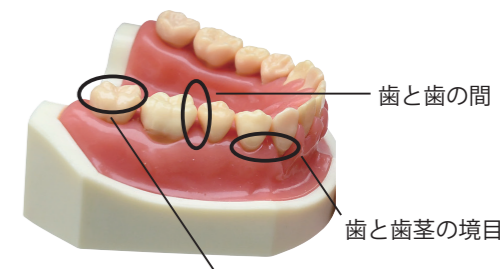
歯科衛生士  
むらかみ えつこ  
村上 悦子さん



▲歯間ブラシ



▲デンタルフロス



歯と歯の間  
歯と歯茎の境目  
かみ合わせ

## プロフェッショナルケア プロのケアで隅々まできれいに

毎日しっかりセルフケアをしても、どうしても発生してしまう磨き残し。磨き残しが歯石になるとセルフケアでは取れません。

歯周病を予防するためには、セルフケアと専用の機器を使ってプロが行う専門的な歯の清掃を組み合わせて行うことが効果的です。

この専門的な歯の清掃の頻度は、3～6カ月に1回が一般的。しかし、他の病気、セルフケアの質や今までの治療経過などから歯周病になるリスクが高いと判断される人は、もう少し短い間隔で受けた方が良い場合もあります。

歯の清掃の頻度については、歯科医と相談し、定期的に行いましょう。

歯科医院では、セルフケアで落としきれない歯石を除去して、歯をピカピカに。定期的に清掃することが大切です。

