大切な歯をいつまでも守るために…

歯周病（ししゅうびょう）を予防しましょう

けんこう広場

歯周病とは、歯肉炎やさらに炎症がすすんだ歯周炎のことをいいます。歯周病は、歯を支えるいろいろな組織の細菌感染によっておこります。歯を失うだけでなく、糖尿病などの生活習慣病を悪化させることもあります。

こんな症状は危険信号！

- □ 歯肉が腫れる
- □ 口臭がある
- □ 歯茎が赤くなる
- □ 口の中がねばねばする
- □ 歯がぐらぐらする
- □ 歯茎がむずがゆい
- □ 冷たい飲み物が歯にしみる
- □ 歯を磨いた時出血する
- □ 食べ物が歯の隙間にはさまる

★ 歯周病を予防するポイント ★

1. 正しい歯磨きをマスターしよう
2. よく噛んで食べよう
3. 栄養バランスのとれた食事をとろう
4. 間食は時間を決めよう
5. 禁煙しよう
6. 規則正しい生活を心がけよう
7. かかりつけ歯科医を見つけよう
8. 定期健診を受けよう

※ 今年度中に 40・50・60・70 歳になる人は、最寄の受託歯科医院で歯周疾患検診が受けられます。
詳しくは、ホームページ内の歯周疾患検診についてをご覧ください。