

歯周病予防で健康づくり！！

歯周病とは、歯と歯を支える組織(歯周組織)のさまざまな病気の総称です。歯周病を起こす原因は、歯と歯周組織の間にたまった歯垢の中にいる歯周病菌です。歯周病菌は歯ぐきに少しずつダメージを与えますが、自覚症状がほとんどないので、気づかない間にひどくなることが多いです。歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうことも…！！歯周病はお口の中の問題だけにとどまらず、からだ全体に大きな影響が及びます。皆さんのお口の中は大丈夫ですか？

歯周病と関わるからだの病気



がん

歯周病菌によって炎症が起こり、それが続くと正常な細胞に異常をきたし、がんにつながることがある。



動脈硬化

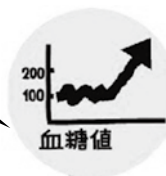
歯周病菌が血管に入り、血管を狭めることに関係し、動脈硬化を促進。心筋梗塞などの原因の一つとなる。



肺炎

歯周病菌が気管に入り込み、肺炎にかかることがある。とくに飲み込む力が低下していると起こりやすくなる。

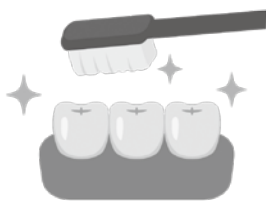
歯周病



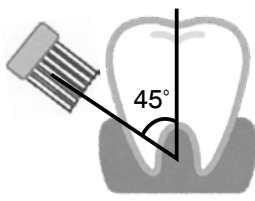
糖尿病

血糖値が高い状態が続き、ひどくなるとさまざまな合併症をもたらすが、歯周病もそのひとつといわれる。

日々の歯磨きのポイント



磨くときは丁寧に、軽い力で小刻みに動かし、歯のどの面にもあたるようにします。ペンを持つようにすると力が入りすぎず磨くことができます。



歯と歯ぐきの隙間についた歯垢は、図のように45度の角度でブラシを当てるのがポイントです。

歯科健診を受けましょう

丁寧に歯をみがいていても、汚れが残ってしまうことはあります。歯周病を防ぐためにも、1年に1～2回は歯科健診を受けましょう。定期的に診てもらうことで歯ぐきのちょっとした変化にも気づくことができます。



献血のお知らせ

下記の日程において役場庁舎前で献血が行われます。病気やけがなど輸血を必要としている方の尊い命を救うため、多くの方々のご協力をお待ちしております。

日程 1月21日(木)

時間 午後1時30分～4時

場所 役場庁舎前

※日程は変更になる場合があります。