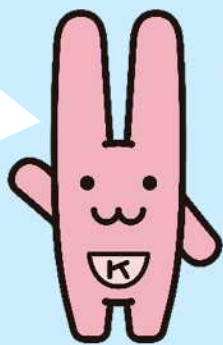


はっぴー  
ちゃん  
と学ぼう♪



# “生活習慣病”の予防は 歯周病 予防から

気づかないうちに進行している“歯周病”あなたは大丈夫？

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯がグラつく
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- 冷たいものが歯にしみる
- 歯ぐきが痛んだり、ムズムズする
- 口臭が気になる

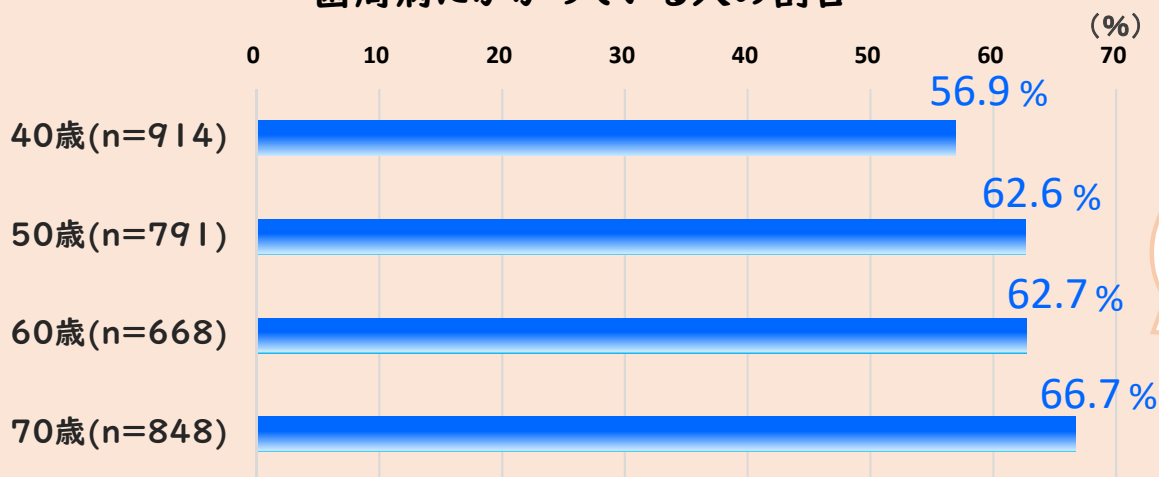


↳ 一つでも気になる場合は、早めに歯科受診を！

- 歯周病にかかっている（歯周ポケット4mm以上）川崎市民の割合は、**40歳で約57%** 50歳、60歳、70歳では**60%以上**でした
- 痛くないから問題ないとは限りません！  
**無料の機会に、ぜひ受診しましょう**



歯周病にかかっている人の割合



早めの治療と  
予防が大切!!

令和4年度 川崎市歯周疾患検診結果

## 川崎市の歯周疾患検診

- ・対象：40・50・60・70歳の川崎市民（年度中に対象年齢になる方）
- ・内容：問診・歯周組織検査
- ・場所：市内登録医療機関



## 歯周病を予防する8つのポイント

- 

① 口の中を清潔に保つ
- 

② 定期健診を受ける
- 

③ 一口30回  
噛んで食べる
- 

④ 栄養バランスの  
とれた食事をする
- 

⑤ 間食は  
時間を決めて
- 

⑥ 禁煙する
- 

⑦ 規則正しい生活  
睡眠と休養
- 

⑧ ストレスをためない

## ～知っていますか？ 歯周病と関連する病気～

歯周病の細菌が血流によって全身に運ばれることにより  
全身の病気に影響を与えます



肺炎・  
誤嚥性肺炎

糖尿病



メタボリック  
シンドローム・  
肥満

心臓病・  
動脈硬化



認知症

脳卒中

歯周病を予防し、  
よく噛んで食べること  
で早食いを防ぎ、満腹感  
が得られやすくなります

目標は一口30回！

食べ過ぎを抑制し、  
肥満を予防します