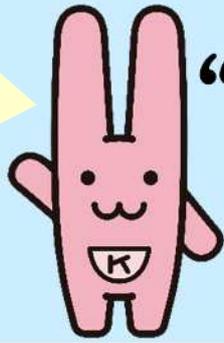


はっぴー  
ちゃん  
と学ぼう♪

歯とお口の  
健康シリーズ  
第1弾



# “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



↳ | つても気になる場合は、歯科受診を！

生活習慣の改善 が歯周病を予防し 心身の健康 をつくります

## 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の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！

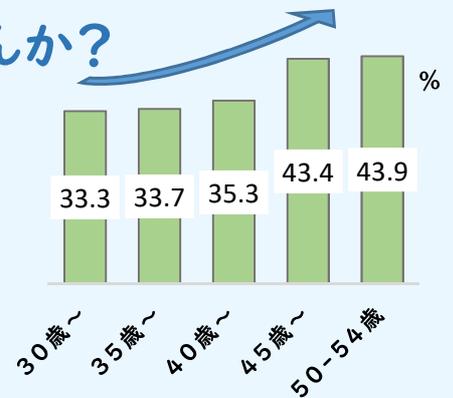
食べ過ぎを抑制し、  
肥満を予防します

## 子育てや仕事が忙しく、 自分のお口のケアがおろそかになっていませんか？

子育てや仕事が忙しくなる30代頃から、歯周病にかかる人が増えてきます。(右グラフ参照)

一度治療を終えた歯の隙間から再度むし歯になりやすく、痛みなどの自覚症状があまりなく、知らない間に進行している恐れがあるので、注意が必要です。

気軽に歯や口の相談ができる、かかりつけ歯科医を見つけ、定期歯科健診や、歯みがき指導などを受けることで、お口の健康を守りましょう。



歯肉に炎症(4mm以上の歯周ポケット)がある人の割合%

令和4年歯科疾患実態調査

### 歯っぴーファミリー健診



- ・対象：妊婦とそのパートナー(各1回ずつ)
- ・内容：歯科健診、健康づくりに関する指導  
歯のクリーニング(前歯のみ)
- ・費用：1人500円
- ・場所：市内登録歯科医院
- ・\*受診券は母子健康手帳【別冊】に綴られています



### 川崎市の歯周疾患検診



- ・対象：40・50・60・70歳の川崎市民  
(年度中对象年齢になる方)
- ・内容：問診・歯周組織検査
- ・費用：無料
- ・場所：市内登録歯科医院
- ・\*対象者には個別に受診券を送ります



お口は健康の入口です。毎日のセルフケアと、かかりつけ歯科医の定期健診が大切です