

歯を失う原因の第1位 歯周病ってどんな病気？

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌の毒素で歯ぐきに炎症が起き、歯を支える骨が溶けてグラグラしてしまう病気です。昔は歯周炎や歯槽膿漏と呼ばれており、今はまとめて“歯周病”と呼んでいます。

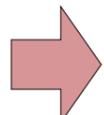


●歯周病の怖いところ

歯周病は、自覚症状が出にくく、静かに進行していきます。病気が口の中全体に広がり、歯が何本も抜け落ちてしまう恐れがあります。さらに、歯周病菌が血液に乗って全身に運ばれると、脳卒中や糖尿病、心臓病など全身の病気を引き起こす危険性があります。

●おうちで出来る歯周病セルフチェックリスト

- ✓ 歯みがきをしたときに出血する
- ✓ 朝起きたときに口の中がネバネバする
- ✓ 口臭を指摘された
- ✓ 歯ぐきが腫れやすい
- ✓ 歯がグラグラする
- ✓ 歯ぐきが下がって歯と歯の間に隙間ができてきた



この中で1つでも気になる症状がある方は、歯周病の可能性がります。
歯科医院で検査を受けましょう。



●歯周病を予防・改善するために

毎日のセルフケアが重要

- ていねいな歯みがき
 - ・歯みがきの順番を決めましょう。
 - ・歯の外側は毛先を直角に、内側は45度に当て、弱い力で小刻みに磨きましょう。
- サポートアイテムを活用
 - ・汚れが溜まりやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。



歯科医院でプロのケアを

- 定期的な歯科健診
 - ・「歯が痛い」、「詰め物が取れた」等の異常がなくても、半年に一度は健診を受けましょう。
- お口の中のメンテナンス
 - ・歯みがきでは落とし切れない歯垢や歯石を除去してもらいましょう。



【問合せ先】 健康推進課 ☎82-0288

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備 (24H 付添可能)

家族葬空間
ファミリーホールふかうら

株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546

歯を大切に むし歯ゼロの子大集合

4月に行われた3歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します



亀川 美月さん
(正久)



成田 花楓さん
(3区)



石沢 叶羽くん
(風合瀬)



坪根 葵さん
(風合瀬)

むし歯予防の豆知識

<寝かせみがきを嫌がる時の歯みがき>

子どもの歯をみがく基本姿勢は、「寝かせみがき」です。どうしても寝かせみがきを嫌がる時は、体勢を変えてみるのも良いです。その一つとして「体育座り」でみがく方法があります。

体育座りで歯みがき

○保護者が体育座りをして、子どもを太ももに乗せて頭を安定させてみがきます。

○お互いの顔が正面から見えるので、子どもも安心します。

○保護者が壁にもたれると、楽にみがけます。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」から抜粋)

