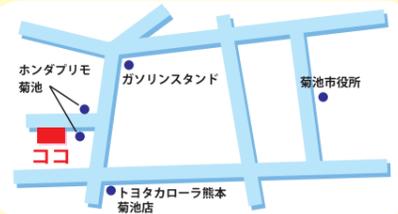


歯の健康展(入場無料)

とき 6月7日(日)
午前10時~午後3時

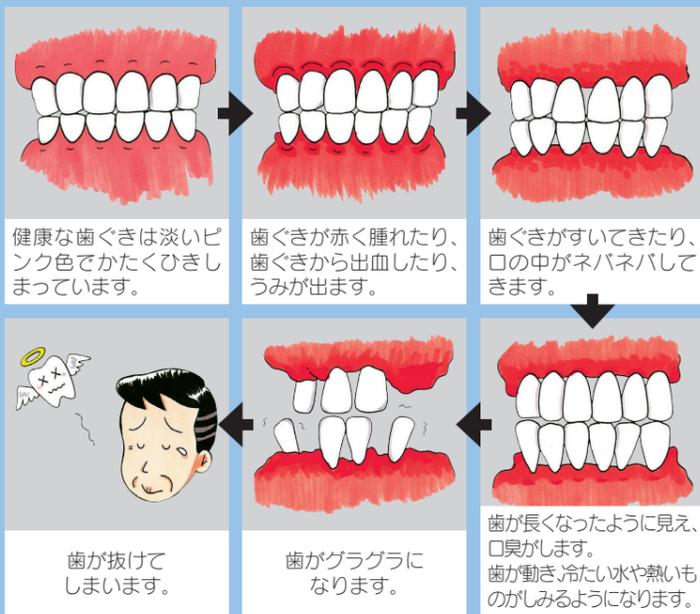
ところ 菊池郡市歯科医師会館
菊池市大琳寺22
☎(24) 7747



内容 無料フッ素塗布、健診、相談、予防コーナー、歯磨き指導、食育(食を通じての体・歯の健康づくり)、その他劇・ゲームなど

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 または、あくね歯科医院
☎096(242)6480

歯周病が進行すると...



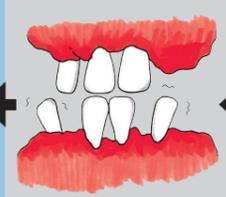
健康な歯ぐきは淡いピンク色でかたくひきしまっています。

歯ぐきが赤く腫れたり、歯ぐきから出血したり、うみが出ます。

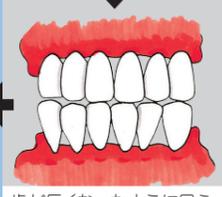
歯ぐきがすいてきたり、口の中がネバネバしてきます。



歯が抜けてしまいます。



歯がグラグラになります。



歯が長くなったように見え、口臭がします。歯が動き、冷たい水や熱いものがしみるようになります。

「むし歯」も「歯周病」も予防はまず「プラークコントロール!!」
プラークコントロールとは、磨き残さないように、きれいに歯垢(プラーク)を取ることで、歯垢は細菌の塊です。歯科医や歯科衛生士に、自分に合った歯の磨き方を習い、意識して歯みがきをしましょう。

「むし歯」も「歯周病」も予防はまず「プラークコントロール!!」
「歯牙酸蝕症」とはむし歯と異なり、細菌の存在とは無関係に、エナメル質や象牙質が酸によって溶かされる症状のことです。最近増加しているという報告があります。

以前は、酸を扱う工場に勤務している人が主でしたが、最近では酸性の飲食物により大切な歯を失う人が増えてい

ます。酸性の強い飲み物、酢・炭酸飲料・柑橘系のジュース・スポーツ飲料などは、取り過ぎないようご注意ください。ただし、日常生活で使用する調味料としてのお酢は、食事中に分泌される唾液によって中和されているので、問題はな

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



4月9日(木)に旭志会場で、4月15日(水)に泗水会場で、4月24日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

旭志会場	泗水会場	菊池会場
ひがし 和奏 (◎) 伊坂	みやもと 勇気 (◎) 永出分	なかの 優里 (◎) 高野瀬
なかがわ 翔也 (◎) 片川	やまの 月季 (◎) 田島団地	やまもと 一喜 (◎) 高野瀬
あしがひ 里奈 (◎) あさひが丘住宅	しみず 陽向 (◎) 朝日団地	おがた 瑞生 (◎) 袈裟尾
かわかみ 凌 (◎) 姫井	あまの 楓花 (◎) 富の原台	まつばら 莉奈 (◎) 北宮
さかた 千花菜 (◎) 高永	あらい 穂乃美 (◎) 永	ほつた 太陽 (◎) 上西寺
坂本 優里 (◎) 川下	あらい 愛子 (◎) 永	うの 木亜優 (◎) 横町
坂本 美名 (◎) あさひが丘住宅	あらい 菜凜 (◎) 猪の目	まつばら 成吾 (◎) 上木庭
いわた 成央 (◎) 岩本	あらい 菜凜 (◎) 猪の目	まつばら 成吾 (◎) 上木庭
さかた 蓮 (◎) 岩本住宅		あらい 菜凜 (◎) 猪の目
ひがし 航太郎 (◎) 小原		あらい 菜凜 (◎) 猪の目
さかた 玄卓 (◎) 小原		あらい 菜凜 (◎) 猪の目
あらい 卓紀 (◎) 小原		あらい 菜凜 (◎) 猪の目

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

かみしめる 生きる喜び 歯とともに

6月4日(木)~10日(水)は、歯の衛生週間と言い、6月4日は、むし歯予防デーです。

今年は『かみしめる 生きる喜び 歯とともに』をテーマに、各地で歯科健診や各種のイベントが行われます。

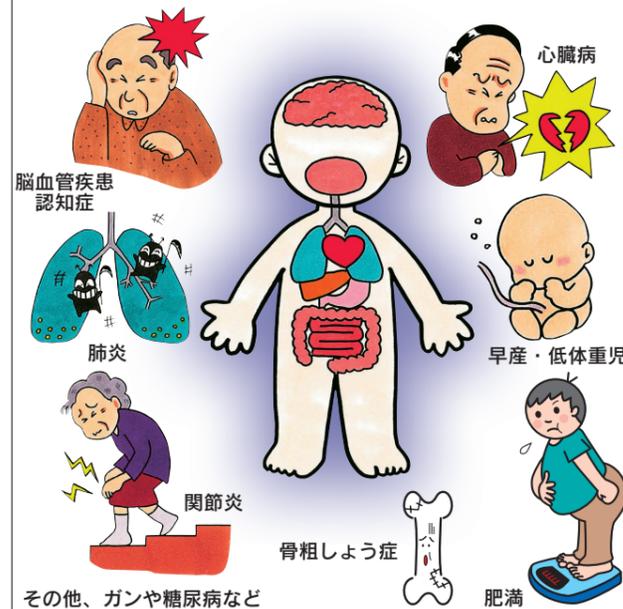
皆さんは、「8020(ハチマルニイマル)」を知っていますか? 80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという意味です。人の永久歯は28本~32本ありますが、高齢になっても20本以上の歯を保つことで何でもよく噛むことができ、健康な身体を維持していくことにつながります。

歯を失う原因の約90%が「むし歯」と「歯周病」です。むし歯と歯周病を予防・治療して8020に近づきましょう。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係

歯や口の中の病気が体に及ぼす影響



口は食べ物が出会う最初の「消化器」であるだけに、図のように、全身のさまざまな病気に悪影響を及ぼしていることも分かっています。

「むし歯」とは 歯は次の3つが主な原因とされています。
①むし歯菌
②甘い飲食物
③歯の質
この3つの条件が重なり合って酸ができて、歯が溶ける病気がむし歯です。むし歯を予防するには歯みがきでむし歯菌を取り除き、甘いものを控え、フッ化物を使って歯の質を強くすることが大切です。

「歯周病」とは 歯周病は、歯肉や歯を支えている骨などの組織に起こる病気で、歯と歯肉の境目に歯垢(プラーク)や歯石がたまり、その中にいる歯周病菌が歯肉に炎症を引き起こし、歯を支える土台まで破壊し、歯がぐらぐらしてかめなくなると、ついには歯が抜けてしまう病気です。タバコや糖尿病などの生活習慣病も歯周病を引き起こすことが分かっています。また、歯周病は心臓や肝臓に炎症を

起こし、全身の健康にも悪影響を与えることがあります。この他に、低体重児出産を引き起こすこともあるので注意が必要です。昨年の菊池市の歯周疾患健診では、「自分の歯や口の中についてほぼ満足している」と答えた40歳の人全員が、「歯周病の精密検査や治療が必要」という結果でした。このように気付かないうちに歯周病は進行しています。

歯周病を予防するには!



- 次のことに気をつけましょう。
- 歯や口の中の状態に合った歯みがき方法を身に付け、食後や寝る前には歯を磨きましょう。
- バランスのとれた食生活をしましょう。
- 定期的に歯石を除去したり、歯科健診を受けましょう。
- タバコは控えましょう。
- かかりつけの歯科医をもちましょう。