

## あなたの歯ぐきは大丈夫？

### 歯周病チェック

次の項目の当てはまるものの( )に、○をつけてみてください。

- ( ) 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ( ) 口臭がなんとなく気になる。
- ( ) 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ( ) 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ( ) 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ( ) 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角ではなく、おむすび形になっている部分がある。
- ( ) ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ( ) 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ( ) 歯ぐきから膿が出たことがある。

### 判定

#### ○が1個以下の場合

歯周病の可能性は低いようです。これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも一年に一回は歯科健診を受けましょう。

#### ○が1～2個の場合

歯周病の可能性ががあります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているかどうか、確認してもらいましょう。

#### ○が3～5個以上の場合

初期あるいは中程度以上の歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

歯周病は、早く見つければ、ていねいな歯みがきで治ることもあります。自分に合った歯みがきの方法を歯科医師や歯科衛生士にアドバイスをもらい、年に1～2回は歯科医師に健診してもらうことで歯周病は防げます。

# ありがとう いつもはたらく 歯に感謝

6月4日(水)～10日(火)は、歯の衛生週間です。今年度は『ありがとう いつもはたらく 歯に感謝』をスローガンに、各地で歯科健診ほかいイベントが行われます。この機会に自分の歯を見直してみましょう。

### 図1 おいしく食べるには20本以上の歯が必要!

**20本以上**

酢だこ、すもめいか、たくあん

**6～19本**

ナスの煮浸し、豚肉の薄切り、焼き魚

**0～5本**

バナナ、おかゆ、うどん、豆腐

『8020運動』を「80歳まで20本の歯を20年以上保つ」という運動です。厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで、平成元年から進められています。

からだの健康を保ち、おいしく食べるために「歯」は欠くことのできないものです。しっかりと噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることが出来ます。80歳になっても20本以上の歯を保つことは健康で長生きをするための大切な目標と言えます。

図1は、それぞれの食べ物をおいしく食べるために必要な歯の本数を表しています。厚生労働省の平成17年歯科実態調査によると、80歳の一人の平均歯の本数は、9.8本でした。

皆さんのお口の中には何本の歯がありますか？

### 歯の健康展(入場無料)



**とき** 6月8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

※アドバレンを目印にお越しください。

**内容** 歯の無料検診、相談、劇、無料フッ素塗布、予防コーナー、各種ゲーム(景品多数)、歯と健康にやさしいおやつコーナー、むし歯菌発見コーナー、食育など

**問い合わせ先**  
菊池市役所健康推進課  
☎(25)7219

### 歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月16日(水)に旭志会場で、25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)

<b>旭志会場</b>	上田 義光 (旭 大迫)	青藤 和志 (旭 小原)
	芹川 華鈴 (旭 片川瀬)	水野 杏菜 (旭 伊坂)
	平山 勝美 (旭 新明団地)	江上 慈恩 (旭 伊萩)
	上田 翔太 (旭 伊坂)	梶田 諭史 (旭 川辺南団地)
	井上 晃一 (旭 伊萩)	久川 大洋 (旭 堂迫団地)
	松永 駿介 (旭 尾足)	森本ひかり (旭 朝日団地)
	中村 陽 (旭 妻越)	成瀬 健翔 (旭 富の原台)
<b>菊池会場</b>	松岡 拓実 (菊 市野瀬)	村上 正道 (菊 龍門1区)
	荒木 楓斗 (菊 西正観寺)	本田 楓勝 (菊 北原)
	野村 直太郎 (菊 上長田)	東 涼風 (菊 上赤星)
	宇野木優太 (菊 滝・黒仁田)	福地 海和 (菊 茂藤里)
	稲田 彪 (菊 片角)	

**歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です**

むし歯は、歯垢中のむし歯菌が、糖類(甘い食べ物)を分解して作った酸によって、歯が溶けていく病気です。

歯周病は、歯垢中の歯周病菌が原因で歯ぐきや歯を支えている骨(歯槽骨)が溶け、根元から抜けてしまう病気です。むし歯に比べ、自覚症状がほとんどなく、気づいた時にはすでに進行しているという点も少なくありません。

歯は食べ物が出会う最初の「消化器」であるだけに、歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。特に、歯周病は図2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。

### 図2 歯周病が体に及ぼす影響

