

シリーズ 健康自己チェック

①「歯周病」チェック

“じょうぶな歯 いつもごはんがおいしいね”

表1 **歯周病チェック**

- | | | |
|-----------------------|-----|--------------------------|
| 1 歯ぐきを押すとぶよぶよしたところがある | YES | <input type="checkbox"/> |
| 2 歯と歯の間に食べ物のはさまる | YES | <input type="checkbox"/> |
| 3 歯ぐきに痛みがある | YES | <input type="checkbox"/> |
| 4 歯ぐきが赤くなって腫れた感じがある | YES | <input type="checkbox"/> |
| 5 歯磨きすると歯ぐきから血が出る | YES | <input type="checkbox"/> |
| 6 口臭がある | YES | <input type="checkbox"/> |

ひとつでもあてはまる項目があれば注意が必要です。
間食が多い人、飲食後の歯磨きをしない人なども要注意です。

(福島県(社)福島県歯科医師会)
歯・口の健康づくりより

歯ぐきは、歯を支える役割があり、歯と同様にかむ・食べる時には欠かせないものです。歯ぐきが健康かどうか「歯周病のチェック」(表1)をしてみましょう。

初期の歯周病(歯ぐきの病気)は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行しています。また、喫煙は、歯ぐきの血液の流れを悪くし、歯周病にかかりやすくします。

この歯周病は、歯肉炎(歯を支えている部分の炎症)が進み、歯を支える骨を破壊する病気です。さらに進行すると歯が抜けてしまい、かみ合わせが悪くなり「肩こり、頭痛など」を引き起こします。また、歯周病の原因となる菌が、血液に入り「肺炎・動脈硬化・心臓病」などにも関係があることがわかっています。

歯周病を予防するために

①歯磨きが第一の予防法です。

歯磨きは、歯垢をとり歯ぐきの血液循環を促し、歯ぐきを引き締めます。

②バランスのよい食事をとりましょう。

特に野菜などの繊維質は噛むことで歯垢を除去する働きもあります。またカルシウムは歯質を強化してくれます。

③年に一度は歯の検診を受けましょう。

歯と歯ぐきの状態を年に一度は診てもらいましょう。また、歯ぐきのはれや出血などがある方は歯科医院の受診をお勧めします。

歯・口が健康で、楽しみながら食べることは、全身の健康にも大いに役立ち、これからの人生を豊かにしてくれます。



休日当番のお医者さん

18日(祝)	17日(日)	10日(日)	7月3日(日)	26日(日)	19日(日)	6月12日(日)	月日
島貫整形外科	清水医院	石川医院	さいとう医院	奥秋医院	公立小野町地方総合病院	大久保クリニック	当番医
小野町(船引町)	田村市(三春町)	小野町(船引町)	田村市(船引町)	小野町(船引町)	田村市(船引町)	所在地	
(72)2722	(82)3535	(62)2630	(72)2500	(86)2034	(72)3181	電話番号	

*電話確認のうえ受診してください。
小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。
<http://www.town.ono.fukushima.jp/index.jsp/>
「福島県総合医療情報システム」でもご覧になれます。
<http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/>

寝たきりや障がいのある方の「歯とお口のケア相談」

口腔の状態は、食生活やコミュニケーションの基本となり、日常生活に大きく影響します。寝たきりや障がいがあると食事や歯磨きなど健康を保つ上でいろいろな不都合がでてきます。そこで、歯科衛生士がご家庭に伺い、歯やお口のケアについての相談を実施します。



①対象の方

寝たきりや障がいがあり在宅で生活されている方

②日時

6月中旬(申し込まれた方には後日日程を連絡します)

③相談料 無料

◆申し込み・問い合わせ先

健康福祉課 ☎ (72) 6934