

歯科健診を受けましょう

成人の2人に1人が歯周病です※

※令和4年歯科疾患実態調査

歯と歯肉のさかい目「歯周ポケット」にプラークがたまると、歯肉に炎症が起こります（歯周病）。歯周病は歯を支える組織を破壊しますが痛みや自覚症状はほとんどなく、気づかずにひどくなるケースが多いです。

その症状、歯周病かもしれません…

- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 歯みがきの時に出血する
- ✓ 歯がぐらぐらする
- ✓ 歯と歯の間にものがはさまる



歯周病は全身に影響します

糖尿病・・・歯周病による炎症物質が血液中に入ると、インスリンの働きを弱めて糖尿病を悪化させます。歯周病の治療をすることで、糖尿病が改善するという結果も出ています。

骨粗しょう症・・・全身の骨密度が低下すると、歯を支えている骨（歯槽骨）にも影響します。

他にも、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産、認知症などを引き起こすリスクを高めることがわかってきています。

むし歯や歯周病の予防にはセルフケアとプロフェッショナルケア

セルフケア

に取り組みましょう

- ・歯みがきは就寝前を含めて1日2回以上
- ・歯磨き剤を使ったら軽く吐き出すかうがいは少量の水で1回
- ・歯間ブラシやフロスも使用しましょう



プロフェッショナルケア

を歯科医院で受けましょう

- ・セルフケアのチェックや歯石除去などのケアを受けましょう
- ・むし歯や歯周病のチェックを受けましょう
- ・必要な治療があった場合は受けましょう



歯の健康にはどちらも重要

荒川区では20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方、妊娠中の方を対象に無料の**歯科健康診査**を実施しています。

詳細は区ホームページからご確認ください→

※二次元コードの確認が難しい方は来所または電話でご相談ください。



問合せ先 TEL 03-3802-4930
荒川区保健所 健康推進課 歯科担当

