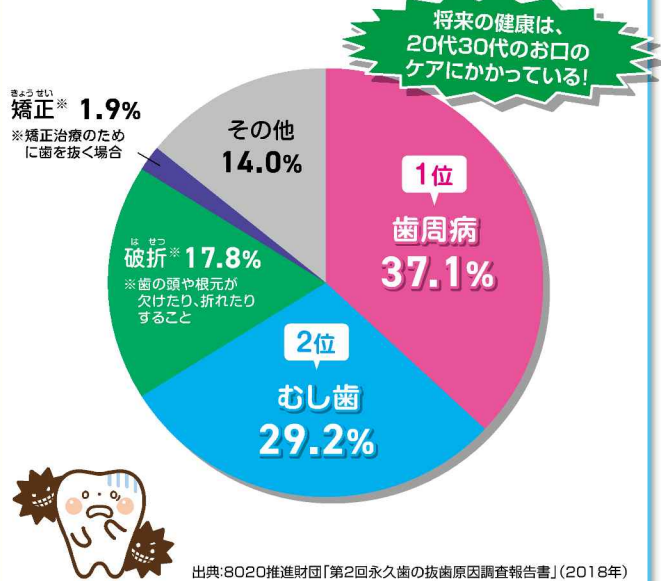


歯を失う主な原因



歯周病セルフチェック

- 口臭を指摘された・自分で臭いを感じる
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯をみがくと歯ぐきから出血する
- 歯ぐきの赤みが強くなっている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった感じがする
- 歯ぐきを押しと、血や膿が出る
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯が浮いた感じがする
- 以前と歯並びが変わった
- 歯がぐらぐらする



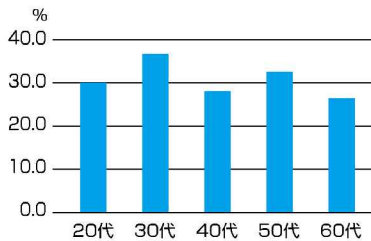
一つでも当てはまればすぐに歯科医院を受診しましょう!
自覚症状がある場合は既に進行している可能性が高いです

むし歯 | 実は大人も要注意! |

むし歯は子どもに多いイメージがありますが、大人のむし歯も決して少なくありません!大人のむし歯は気づくのが遅れやすく、ズキズキと痛み出した時にはかなり進行していることも…

詰め物の周りや歯の根元にできやすく、重症化しやすいため、油断は禁物です!

治療が必要なむし歯のある人の割合(永久歯)



【資料】令和4年歯科疾患実態調査結果

20歳以上の約3割にむし歯があります



無料※

北九州市では各種歯科健診を行っています

	対象者
妊産婦歯科健診	妊娠中～産後1年以内
1歳6か月児歯科健康診査	満1歳6か月～2歳になる前日まで
3歳児歯科健康診査	満3歳～4歳になる前日まで
親子歯科健診	満1歳6か月児(～2歳未満)を養育している保護者(1歳6か月児歯科健診の幼児1名につき同行した保護者1名)
歯周病(歯周疾患)検診※	40・50・60・70歳の市民

※歯周病検診は500円(70歳、生活保護受給者、市民税非課税世帯は無料)

市の歯科健診等の詳細はこちら➡



市の歯科健診等が受診できる登録歯科医療機関についてはこちら➡



かかりつけ 歯科医をもとう!



～生涯を通じて実践したい!お口の健康づくり～



北九州市保健福祉局健康推進課口腔保健支援センター
TEL (093)582-2018 FAX (093)582-4997

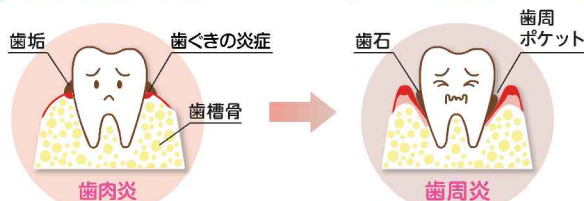
北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防センター
TEL (093)522-8765 FAX (093)522-8773

公益社団法人北九州市歯科医師会
TEL (093)513-3650 FAX (093)513-3651

歯周病

1 30代の3人に2人がかかっている!

歯周病は気づかないうちに進行します



① 磨き残した歯垢や歯石が歯の周りにたまり、歯ぐきに炎症(腫れや赤み等)が起きる

② 歯を支える骨が溶け出し、歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)が深くなる

痛みなどの自覚症状がほとんどないから気づきにくい!

歯みがきで出血したら要注意!



重度の歯周炎

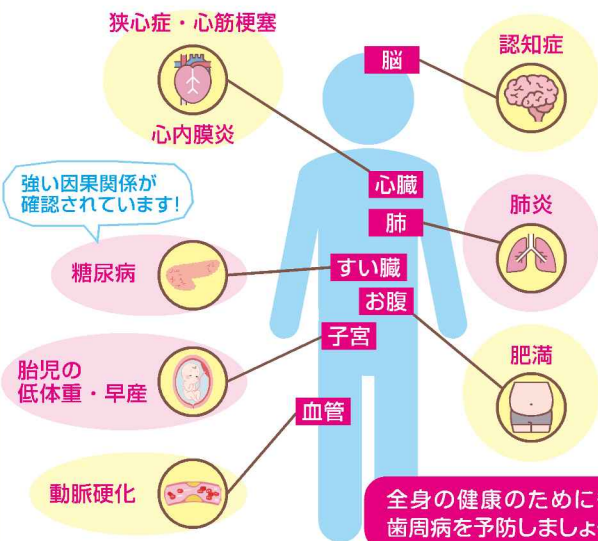
食べ物がうまく噛めない

歯を失うことも・・・

③ 歯を支える骨がさらに溶け、歯がぐらつく

歯周病は様々な病気のリスクを高めます

歯周ポケット内の細菌や細菌から出る有害物質は血中に入り、全身に運ばれます。



二人三脚で歯と口を守る

自分で行う

セルフケア 毎日コツコツ

歯周病・むし歯の予防には、毎日のケアで歯垢をしっかりと取り除くことが重要です。自己流になっていないか見直して、正しいセルフケアを身に付けましょう。

セルフケアのポイント

歯ブラシを直角に当てて、小刻みに動かす。

歯ブラシとあわせて使しましょう



歯医者さんで行う

プロフェッショナルケア 3~6ヶ月に1回

セルフケアと併せて、歯科医院での定期的なケアが重要です。お口のチェックやクリーニングをしてもらいましょう。

プロフェッショナルケアのポイント

痛くなってからでは遅い!

- 定期的な歯科健診
歯周病やむし歯、磨き残しの有無など、お口の中の状況をチェック。
- お口のクリーニング
セルフケアでは落とし切れない歯垢や歯石を除去。
- 歯みがき指導
お口の状態に合わせた磨き方やフロス等の使い方の指導。

安心 頼れる かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは?

「かかりつけ歯科医」とは、生涯にわたってお口の健康管理をしてくれる歯科医のことです。お口の健康をキープする心強い味方です。

かかりつけ歯科医をもつメリット

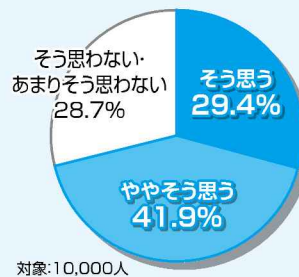
- お口の健康を保てる
定期的に歯科健診を受けることで、お口の健康をキープできます。
- アドバイスが的確
お口の状態を継続的に把握しているため、あなたの特徴に合ったアドバイスが受けられます。
- 医療費を抑えられる
かかりつけ歯科医をもっている人は、生活習慣病などにかかる医療費が少ない傾向にあります。

自分に合う

かかりつけ歯科医を見つけるポイント

- 丁寧に説明してくれる
- 通いやすい
- 予防に熱心
- 適切な医療機関を紹介してくれる
- 診療時間を十分にしてくれる
- コミュニケーションがとりやすい

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思いませんか?



約4人に3人が「もっと早く歯医者さんに行けばよかった…」と後悔しています

早めに受診して、自分の歯を守ろう!