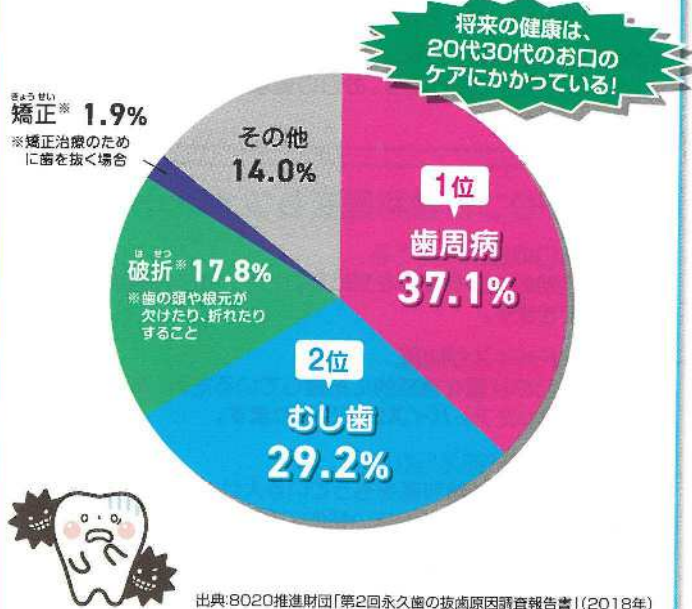


## 歯を失う主な原因



## 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、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

# 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～



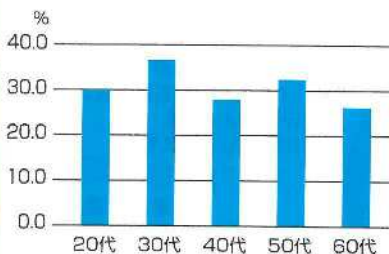
## むし歯

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



## 北九州市では各種歯科健診を行っています

無料※

|              | 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※ | 30・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➡



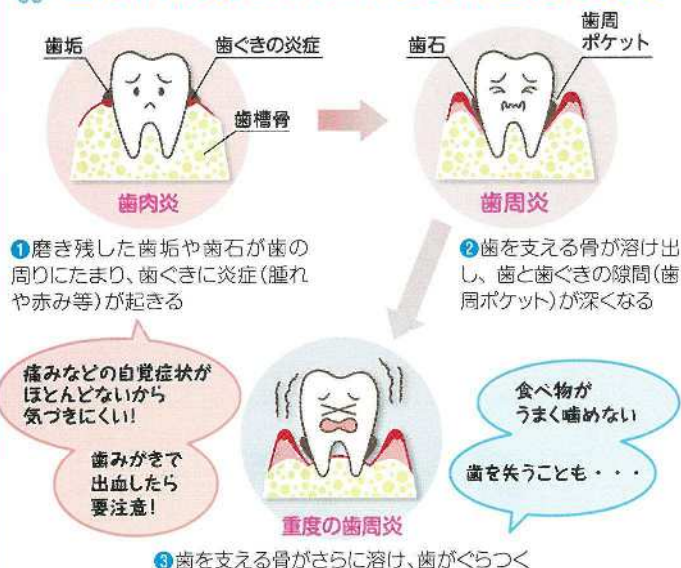
北九州市保健福祉局健康推進課口腔保健支援センター  
TEL (093)582-2018 FAX (093)582-4997

北九州市保健福祉局認知症支援・介護予防課  
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

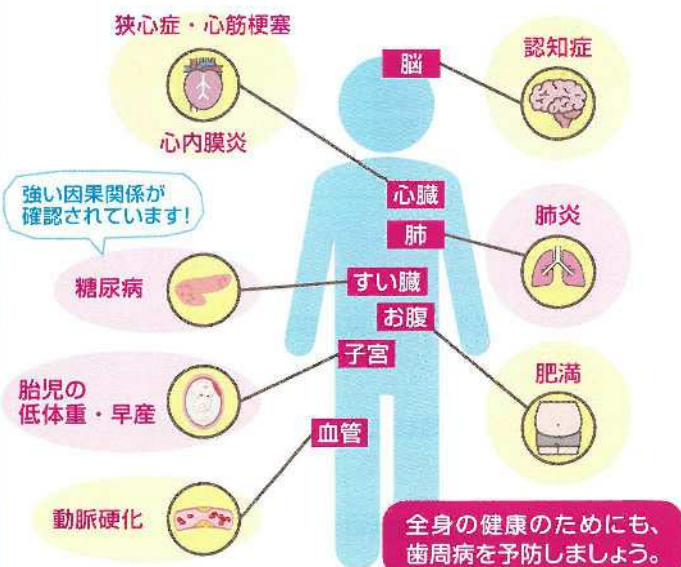
## 歯周病 | 30代の3人に2人がかかっている! |

### 歯 歯周病は気づかいうちに進行します



### 歯 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。



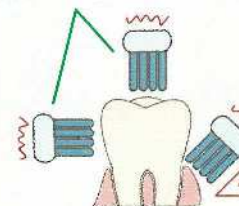
## 二人三脚で歯と口を守る

### 自分でやる 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いましょう

歯間ブラシ

フロス

歯と歯ぐきに入り込むように歯ブラシをあてて、小刻みに動かす。



自分とプロの二人三脚で健康をキープ!

### 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。

痛くなってからでは遅い!

## 安心 頼れる かかりつけ歯科医をもとう!

### 歯 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。

### 歯 かかりつけ歯科医をもつメリット

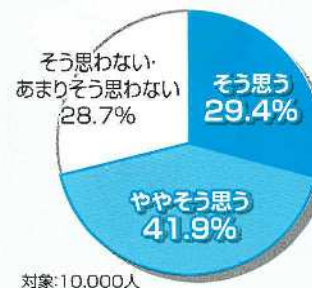
- 1 **お口の健康を保てる**  
定期的に歯科健診を受けることで、お口の健康をキープできます。
- 2 **アドバイスが的確**  
お口の状態を継続的に把握しているため、あなたの特徴に合ったアドバイスが受けられます。
- 3 **医療費を抑えられる**  
かかりつけ歯科医をもっている人は、生活習慣病などにかかる医療費が少ない傾向にあります。

### 自分に合う

#### 歯 かかりつけ歯科医を見つけるポイント

- 丁寧の説明してくれる
- 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すか?



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!



対象:10,000人