

日本人の70%はかかっている！



福岡市健康づくり  
イメージキャラクター  
よかろーもん

# 歯周病

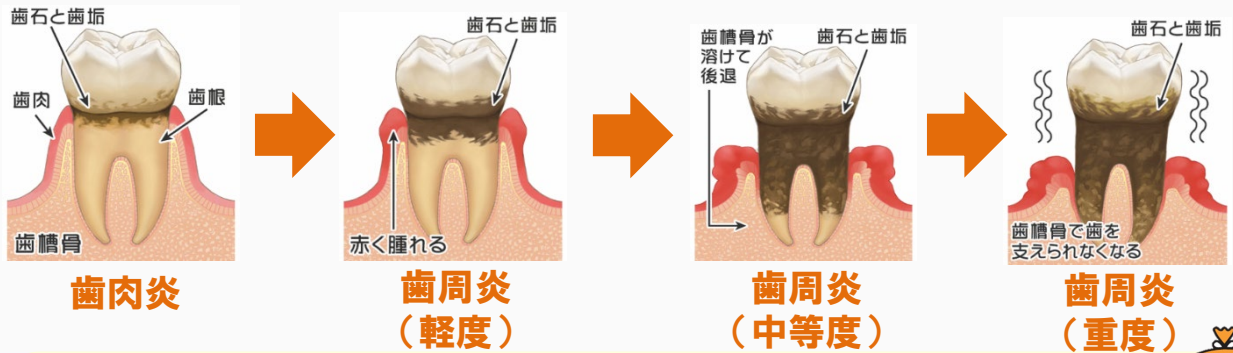


## 歯周病はどんな病気？

歯周病は磨き残しなどによって、歯と歯ぐきの間の溝に細菌（歯周病菌）がたまり、歯ぐきが炎症を起こし、進行すると歯を支えている骨が溶けて最終的に歯が抜けてしまう病気です。

40代以降では、歯を失う原因の第一位と言われています！

## ＜歯周病の進み方＞



歯を失うと、食べる、話す、表情を作るなどのお口の機能にさまざまな支障をきたし健康で快適な生活が損なわれます。



## 全身に関わる病気だから怖い！

歯周病菌や歯ぐきで生じた炎症物質は歯ぐきの血管から血流にのって全身に届き、悪影響を起こすことがわかってます。

早産・低体重児出産

脳梗塞・心疾患

肺炎

糖尿病

## 歯周病セルフチェックをしよう！

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
  - ☐ 歯みがきのときに出血する。
  - ☐ 歯ぐきがときどき腫れる。
  - ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
  - ☐ 口臭が気になる。
  - ☐ 硬いものが噛みにくい。
  - ☐ 歯がグラグラする。
- ひとつでも思い当たったら  
歯科医院を受診しましょう！



はじめましょう！

# 歯周病予防

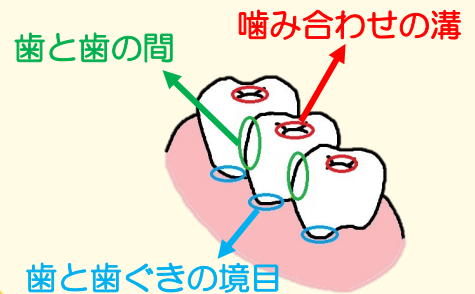
## セルフケア

### 自分自身で行う毎日の歯磨きポイント！

福岡市健康づくり  
イメージキャラクター  
よかろーもん

- ・歯ブラシは鉛筆を持つような形で力を入れず軽く持ちましょう。
- ・毛先が広がらない程度の軽い力で細かく動かして磨きましょう。
- ・歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。
- ・歯ブラシは毛先が広がると汚れが落ちにくくなるので、1か月に1本を目安に交換しましょう。

### 汚れが残りやすいところ



## 生活習慣の見直し

### 免疫力アップの生活習慣へ！

不規則な生活によって免疫力が低下し、歯周病になりやすくなります。歯周病から歯を守るためにも、普段から健康的な生活を心がけましょう。

適度な運動

生活リズムを  
整える



バランスの  
よい食事

よく噛んで  
食べる



不規則な食生活

ストレス

喫煙



## プロフェッショナルケア

### かかりつけの歯科医院で定期健診を受けましょう！

定期的に健診を受けることによって、歯周病の早期発見・早期治療へ繋がり、その時の口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイスを受けられます。

### 福岡市で行っている歯科健診

#### 歯科節目健診

- ・対象/25歳、30歳、35歳、40歳  
50歳、60歳、70歳の福岡市民
- ・実施場所/登録歯科医院
- ・自己負担/500円

(70歳、市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり)



#### 歯周病予防教室（歯周病検診）

- ・対象/18歳以上の福岡市民
- ・実施場所/健康づくりサポートセンター  
(あいれふ内)
- ・料金/1,000円

TEL.092-751-2806



福岡市保健医療局 口腔保健支援センター