

**無料**です

平成29年度

# 歯周病検診のお知らせ！

歯が抜ける原因の第一位は歯周病です。

いつまでも自分の歯で食べられるように歯周疾患検診を受けましょう。

**対象者** **40歳**（昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生の方）  
**50歳**（昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生の方）  
**60歳**（昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生の方）  
**70歳**（昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生の方）

**実施期間**：平成29年6月1日(木)～平成29年12月22日(金)

**実施医療機関**：同封の「平成29年度歯周病検診協力歯科医院名簿」をご覧ください。

**健診料金**：無料

※指導用歯ブラシ代として実費が必要になることがあります。

※健診の結果、治療が必要となった場合、治療代は自己負担となります。

**持ち物**：★長岡市歯周病検診票  
★保険証(または被保護者証明書)

**健診の受け方**：あらかじめ電話で予約してから受診しましょう



**歯科健診の内容** 問診、口腔診査、歯周病等に関する指導

## ☆虫歯セルフチェック☆

- 歯の表面が白っぽい
- 茶色の斑点のようなものがある
- かみ合わせの部分の溝が黒くなっている
- 茶色のくぼみがある
- 歯に穴があり、食べ物がつまりやすい
- 冷たいもの、熱いもの、甘いものがしみる

## ☆歯周病セルフチェック☆

- 歯ぐきのはれている
- 口の中がネバネバする
- 歯ぐきの色がピンクではなく、赤か赤紫色である
- 歯が浮くような感じがする
- 歯をみがくと血がでることがある
- 前より歯が長くなったように見える
- 口臭が強い
- 硬いものがかみにくい
- 歯にものがはさまりやすい
- 歯ぐきを押し、血やうみがでることがある
- 歯が(少しでも)グラグラする

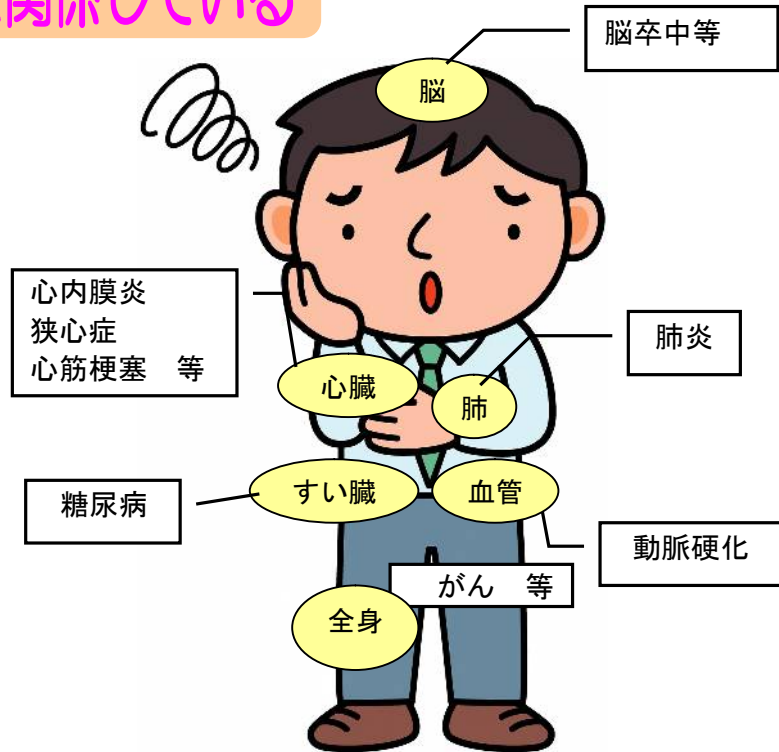
一つでもチェックが  
ついたら要注意！



# 歯周病は全身の病気と関係している

歯周病は歯を失う大きな原因。さらに、原因となる細菌や細菌の作り出す毒素が、全身の様々な病気の引き金になります。

また、歯周病を防ぐ生活は、生活習慣病を防ぐことにもつながるといわれています。



## 歯を守る生活習慣

### ① 正しい方法で歯をみがく

歯みがきをしていても、みがき残しがあると、その場所から細菌が繁殖します。歯ブラシの届かない歯の隙間も、歯間ブラシやデンタルフロスできれいにしましょう。

### ② 歯科医院で定期検診を

症状がなくても半年に一回程度、歯科医院で歯の検診を受けましょう。正しい歯磨きの方法を教えてもらうこともできます。

### ③ タバコは吸わない

タバコの有害物質によって歯ぐきが弱り、歯周病にかかりやすくなります。

### ④ 栄養バランスの取れた食事

歯と歯ぐきの健康を保つため、カルシウムやたんぱく質、ビタミンなどをバランスよくとりましょう。

### ⑤ 硬いものを食べる

よくかむことで、唾液の分泌が多くなります。唾液には口の中を殺菌し、歯垢をつきにくくする作用があります。また、あごが強くなり、歯が丈夫になります。

### ⑥ 間食をしない

口の中にいつも食べ物がある状態では、食べかすが残りやすく、細菌が繁殖するため、間食はしないようにしましょう。

### ⑦ ストレス・疲労をためない

ストレスや疲労は、口の自浄作用を低下させます。

### ⑧ 歯ぎしりや、歯を食いしばるくせを直す

歯に強い力が加わると、歯がすり減って弱くなってしまいます。



この機会に  
歯の健康チェック  
をしましょう！