

お口爽やかですか

テーマ 40歳以上の70%以上の人が歯周病

40・50・60・70歳の方、節目歯科健診受けましたか

80歳になっても20本の歯が残っているとは良好な食生活が可能です。歯を抜く原因の約90%はむし歯と歯周病（歯槽膿漏）です。歯周病にかかっている割合は25歳過ぎから急激に増え始め、40歳以上で70%以上の人が罹患しています。

歯周病は、歯を支える骨が無くなると恐ろしい病気

さて、歯周病とはなんでしょう。歯肉が健康なとき、歯は歯周組織によってしっかりと保持されています。正常な歯肉は淡いピンク色で引き締まっています。

ところが、歯の表面に付着した汚れをそのままにしておくと、歯の周りを包み込んでいる歯肉に炎症が起きてきます。歯肉は赤くなり、ブヨブヨとはれてきて、ちよっと歯ブラシが触れても出血するようになります。

この歯周病をそのままにしておくと、炎症はさらに進み、歯を支えている骨を少しずつ破壊し歯はぐらつき始め、やがて抜けてしまいます。

このように、歯を支える骨が無くなっていくという恐ろしい病気です。口が臭いと感じたり、歯磨きの時に出血したら、まず歯周病を疑ってみてください。また、喫煙が歯周病を憎悪させます。

歯肉炎や歯周病の主な原因は歯垢

1日5食の食事スタイルの人は、それだけ歯垢はつきやすいのです。やわらかい食事・甘い食べ物・砂糖の含まれた飲料水を好む人砂糖など、いつも口の中に糖分があると、それが細菌の栄養源になって、歯垢ができてやすくなります。歯並

びやかみ合わせが悪い人

歯周病の予防の中心は歯磨きと歯石除去・定期健診を！

歯磨きをして歯垢を落とせば大丈夫なのですが、実際には落ちていません。また、もう一つの原因の歯石

は歯磨きだけでは取れないので、歯医者さんで取ってもらう必要があります。

特に40・50・60・70歳の方は、今、節目歯科健診を格安で受けられますのでお勧めいたします。

詳しくは、旭川歯科医師会事務局（☎0166-2212361）まで。

旭川市から 歯周病ケア普及 歯科健診のお知らせ

- 対象者 満40・50・60・70歳の旭川市民で、職場等で歯科健診を受ける機会のない方。ただし、治療中の方は対象としません。
- 内容 歯周病の検査、結果票の説明と交付、歯周病の予防・改善のために保険指導
- 料金 500円（自己負担免除の対象は、旭川市がん検診及びミニドックと同様です）
- 受診場所 旭川歯科医師会に加盟する歯科医院で実施しています。（詳細下記）
- 受診方法 希望する医療機関にあらかじめ電話で「歯周病ケア普及歯科健診」を受けたい旨伝え、時間を予約して下さい。受診時は、健康保険証などの住所、氏名、生年月日がわかるもの、料金が免除になる方はその証明書を持参下さい。

■受診場所及び自己負担免除の詳細は市役所・支所等にある本事業PRチラシをご覧ください。旭川市保健所健康推進課健康推進係（電話26-1111・内線2952）まで