歯周病対策をしましょう！

あなたは大丈夫？歯周病セルフチェック！

- □ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- □ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- □ 歯をみがくと出血する
- □ ときどき歯が浮いたような感じがする
- □ 歯が長くなったような気がする
- □ 歯がグラグラする
- □ 口臭が気になる

結果を見てみよう

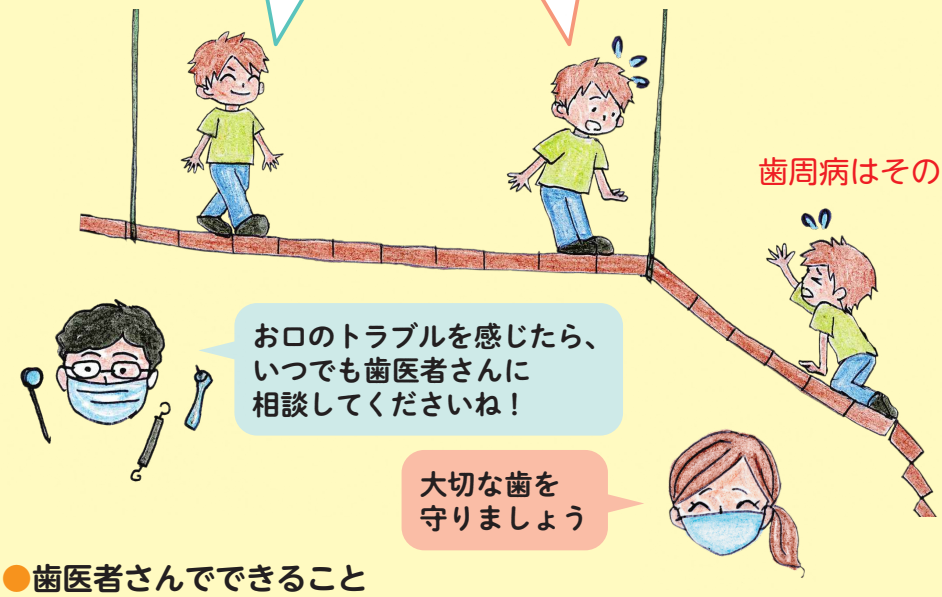
チェックなし

定期検診と
ていねいなケアで
維持しましょう。

チェックあり

歯周病の可能性があります

歯医者さんで歯周病の検査を受け、
歯みがきの仕方を教わりましょう。



歯周病はそのままにしていると…

歯を失う可能性があります

●歯医者さんでできること

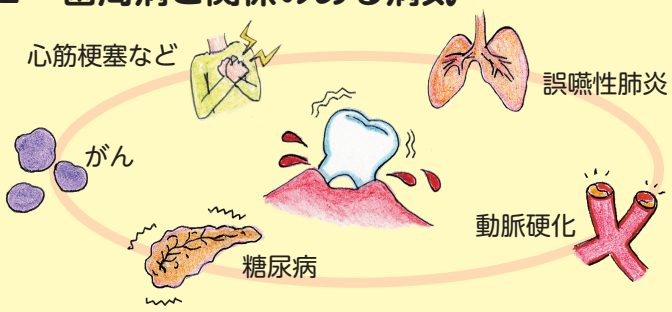
定期検診 → **歯周病の治療** → **失った歯を補う治療**

生活習慣やからだの病気にも注意！

1　歯周病の悪化につながるもの

- □ タバコを吸う
- □ 生活習慣病または予備軍である
- □ 毎食後、歯みがきをしない
- □ かかりつけの歯科医院がない

2　歯周病と関係のある病気



こんな病気がある方は、特に注意しましょう。

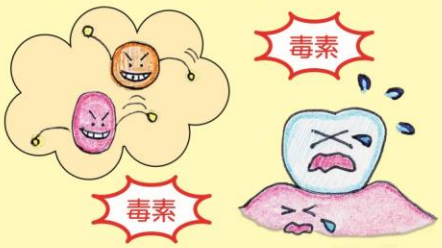
歯周病は、早く見つけて正しくケアすればこわくない！

●あなたの歯ぐきはどっち？

健康な歯ぐき

出典　奥羽大学　高橋慶壮教授

歯垢（しこう）＝細菌のかたまり



歯ぐきや骨を破壊

歯周病の歯ぐき

出典　福島歯科医師会会員

毎日のセルフケア　この２つはセット！　定期的なプロのケア

・一日３回以上
歯みがきしましょう
・歯の間のお手入れに
補助用具を使いましょう

・定期的に歯医者さんで
お口の状況を調べて
もらいましょう
・かかりつけを持ちましょう

歯の間に使う補助用具ってなあに？

● 歯の間が広いところ：歯間ブラシ

【曲がっているもの】　【自分で曲げて使うもの】

● 歯の間がせまいところ：フロス、糸ようじ

【デンタルフロス】【糸ようじ】

１回分は肘までの長さ

※使い方は歯医者さんで聞こう！

「みがいている」=「みがけている」？

● だれにでもみがき残しはある

そのため定期的に
プロによるケアが
必要なのです！

みがき残し＝歯垢（しこう）＝歯周病のもと

● 歯周病の治療は“継続”が重要！

歯周治療
（検査・歯石除去・外科処置など）

・定期受診
・困りごとがある

繰り返し

・症状の安定

自宅でのケア
（毎食後の歯みがきなど）

問い合わせ
福島市保健所　健康づくり推進課　〒960－8002　福島市森合町10番1号
電話　024-597-8616
E-mail　kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

福島市歯と口腔の健康づくり推進委員会作成