


働きざかりのあなたへ…歯を守るためのポイント

歯を失う前の
“今”が大切！



はい

歯みがきを
1日2回以上
していますか？

いいえ

歯みがきは、歯周病の
予防と改善に欠かせません。
特に寝る前はていねいに。




はい

フロスや
歯間ブラシを
使っていますか？

いいえ

歯間の細菌（プラーク）は、
つまようじでは取れません。
歯間清掃のアドバイスを受けましょう。



はい

歯の治療は
早めに受ける
ようにしていますか？

いいえ

歯周病は自覚症状が乏しく、
自分で気づきにくい病気です。
歯肉からの出血や腫れ、
痛みなどがあたらすぐ受診を！



進行した歯周病患者の口腔
(68歳 女性)

一度歯周病が進行すると
なかなか止まらず後悔することに…

早期発見と早期治療で未来のあなたを変えましょう！



10年後、20年後の人生を
選ぶのは“今”のあなたです

写真提供
愛知学院大学歯学部歯周病学講座 三谷章雄教授




いいえ

たばこを
吸いますか？

はい

たばこを吸う人は、
歯周病が進行しやすく、
歯を失う確率が高くなります。




いいえ

糖尿病と言われ
たことがありますか？
(治療中ですか？)

はい

歯周病と糖尿病は、
双方向に影響を及ぼすことが
注目されています。



いいえ

ストレスが
たまって
いませんか？

はい

ストレスは心身をむしばみ、
歯周病も悪化させます。
ストレス社会を乗り切るために
趣味などによる気分転換を！

定年を迎えたときに
歯がなかったら…!?

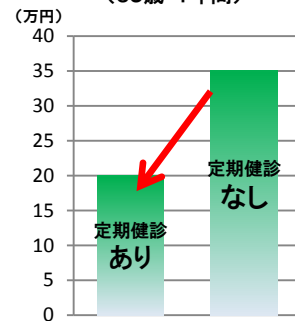


歯は「会話」や「食事」には欠かせない器官のひとつですが、
失ってから初めて歯の大切さに気がつく方が多いようです。
いつまでも自分の歯で過ごすため、毎日の生活を見直してみませんか。



トピックス① 定期的な歯科受診と医療費

1人あたりの医療費
(65歳・1年間)



出典：トヨタ関連部品健康保険組合と
豊田加茂歯科医師会による調査結果
(2009年)

49歳以降で
医療費は下回る！

歯科医院で年2回以上、
定期的に歯石を取るなど
の行動をしている人では、
そうでない人と比べて、
医療費（医科・歯科）が
低く、高齢になるほどその
差が広がる傾向がある
ことが報告されています。

65歳では、
年間15万円以上の
差が見られました！

歯周病とは

歯周病は、口の中の細菌（プラーク）が引き起こす、歯の周りの炎症性の慢性疾患です。

歯と歯肉が接する部分には、健康な状態で1～2 mm程度の溝があり、歯肉の接着がはがれて深くなった状態を“歯周ポケット”といいます。

歯周病が進行し、歯周ポケットがさらに深くなると、歯を支えている骨が溶けていき、最終的には歯を失うことになります。



歯周ポケットの内面には
潰瘍（傷口）ができています

潰瘍（傷口）の
大きさをイメージ
すると…



全部の歯に歯周ポケットがある場合
手のひらと同じくらいのサイズの潰瘍（傷口）があることになり、そこが細菌の生体への入り口になってしまいます。

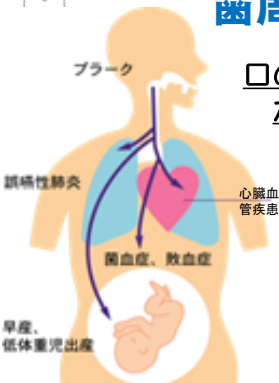


トピックス② 歯周病と全身疾患

口の中の細菌（プラーク）
が全身に影響します！

プラークは、口から体の中に取り込まれ、全身に様々な影響を及ぼします。

糖尿病を始めとした
全身疾患との関連が
明らかになってきています。



定期的な歯科検診を 受けましょう

かかりつけ歯科医を持つと
こんないいことが！



○あなたの健康状態や治療経過を把握して
適切なアドバイスを受けられます。

○セルフケアでは十分に清掃できない部位も
プロフェッショナルクリーニングによりケア
し、歯周病の予防と維持ができます。



あなたの担当

毎日の歯みがきが重要です。
鏡を見ながらケアしましょう。



連携プレーが大事！



専門家の担当

あなたが苦手な部位や歯周
ポケットの内面を器械を使
ってきれいにします。

お住まいの市町村が実施する
“歯周病検診” もご利用ください。

※市町村により対象年齢が異なります。



健康福祉部保健医療局健康対策課

働く世代の歯周病予防



歯と口の健康管理

案

