

1

# 歯ぐきが腫れることがありますか？

「歯周炎」は  
歯を失う原因の3分の2をしめています!!

う蝕・その他 歯周病

あなたの歯を失わないために・・・

ときどき、鏡を見て  
歯肉の健康を確認  
しましょう。



毎食後の歯みがきを  
習慣として身につけ  
ましょう。



グラグラする・  
歯肉が赤い・膿が出る・  
腫めない、といった場合は  
早めに歯科医院を  
受診しましょう。

少しでも症状が気になるよう  
でしたら、まずは早めに  
歯科医院を受診しましょう!

「ゴシゴシと横に大きくみがく」

要注意です!!  
歯肉を傷つけてはいませんか?

3

# あなたは 間食をよくしますか？



これを守る人は、  
病気が少なく  
長生きと  
報告されています。

プレスローの7つの健康習慣

1. 7～8時間の睡眠時間をとる
2. 喫煙をしない
3. 定期的にかなり激しい運動をする
4. 適正体重を維持する
5. 過度の飲酒をしない
6. 朝食を毎日とる
7. 間食をしない

健康や肥満予防  
のためにできるだけ  
間食をやめましょう。

間食後は必ず歯磨きを  
しましょう。

食生活の改善は、メタボ  
リックシンドロームの予防  
にもつながります。

メタボリックシンドロームは、  
生活習慣の悪化で起こります。  
肥満（内臓脂肪型）によって、  
さまざまな病気が引き起こさ  
れやすくなった状態のことを  
いいます。



4

# お口の健康や、楽しい生活のために 「趣味」をもちましょう



ストレスと歯の健康には関連があります!!



疲れたときに歯が痛くなったことはありませんか？  
ストレスは

- 唾液の量を減らします
- 免疫力を低下させます

唾液の量と免疫物質の減った口腔は歯肉の抵抗力が弱まり、  
むし歯や歯周病になりやすくなります。

「趣味」をもつ人はストレスに強いことがわかっています。

ストレスを解消するために  
趣味をもったゆとりのある生活を送りましょう。

5

# かかりつけの歯医者さんき つくりましょう!!



いつでも気軽に、  
歯や健康のことを相談できる  
「かかりつけ」の歯医者さんがいますか？

かかりつけの歯医者さんがいると、こんなメリットがあります。

- あなたのむし歯や歯周病などの経過を把握しているため、より的確な治療が可能になります。
- 口の中や歯の小さな変化をみつけやすくなり、早期発見・早期治療につながります。
- 定期的な健診で、健康な状態を維持し継続できます。
- 口の中の異常から、全身の病気を発見することもあります。
- アレルギー・体質・体調などに気をつかった診療ができます。
- 往診ができる場合もあります。
- 症状が重い場合などは、専門医を責任をもって紹介してもらえます。



かかりつけ歯科医をつくるには・・・

特別な条件や理由は必要ありません。まずは、自分の歯  
の健康状態に関心を持ち、通いやすく治療を受けやすい、  
自分にあった歯科医を見つけてみましょう。

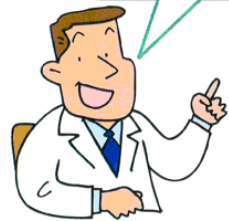
2

# あなたは、歯がしみる ことがありますか？

「むし歯」「知覚過敏」「歯髄炎」  
になっているかもしれません。

● 知覚過敏とは

歯肉が退縮して歯の根が見えている場合、その表面から温度刺激が神経に伝わって「歯がしみる」ことがあります。  
むし歯のような明らかな症状が出にくいので、放っておかれることが多いですが、悪化する前に治療を開始しましょう。



歯肉の退縮は  
適切な歯磨きで  
予防できます。



少しでも症状が気になるよう  
でしたら、まずは早めに  
歯科医院を受診しましょう!

「ゴシゴシと横に大きくみがく」

要注意です!!  
歯肉を傷つけてはいませんか?

6

# あなたは歯の治療は 早めに行っていますか？

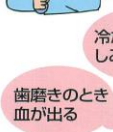


むし歯や歯周病など歯と  
歯の周りの病気で進んだ  
ものは、自然に治ることが  
ありません。



進行を抑えるには、自分  
での注意と定期チェック  
をうけることが必要です。

あなたは歯やお口の健康について、  
気になることはありませんか？



冷たいものが  
しみる  
歯磨きのとき  
血が出る



噛みにくく  
なった

早めに歯の治療を始めるために・・・

- 日ごろから自分の健康に関心をもちましょう。
- かかりつけの歯医者さんを見つけてみましょう。
- 半年に一度の定期的な歯科健診を受けましょう。



7

## 歯ぐきから血が出ることはありますか？



歯みがきをしたときの歯肉からの出血は、歯を失うことへの黄信号です。

### 歯周病の進行



出血しないようにすることが、健康な歯肉にもどすためには大切です。

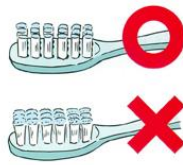
歯が抜ける原因の60%は、進行した歯周病です。

歯周病の治療や予防のために、ていねいな歯磨きは重要です。

9

## あなたは、自分の歯ブラシがありますか？

歯とお口の健康を保つために、歯ブラシを2か月に1回は交換しましょう。歯ブラシも、歯とそのまわりの健康にとって重要です。



●毛先が広がったり、倒れてしまった歯ブラシは、汚れが落ちにくだけでなく、歯肉を傷つける原因になることがあります。



〔入れ歯を使っている方へ〕

- 歯や、入れ歯を留めるための歯についても、歯ブラシによる清掃は必要です。
- 入れ歯を洗うためのブラシ（義歯用ブラシ）と、自分の歯を磨くための歯ブラシを用意しましょう。

8

## 1日2回以上、歯磨きをしていますか？

1日に2回以上歯磨きする人の割合は年々増えています。

「食事をしたら歯磨き」の習慣を身につけましょう！！



食事の後だけでなく、間食した後にも歯磨きをしましょう。歯と歯の間はデンタルフロスも使いましょう。

10

## あなたはまだ、たばこを吸っていますか？

たばこに関する病気は、肺がんや心筋梗塞、狭心症、脳卒中だけではなく...

歯や、お口のまわりの健康も明らかに悪化します。



1年間に歯科医院へ通う日数

1.8倍

タバコを吸う人は1.8倍の日数、歯科医院へ通っています。



たばこをやめようかと思いついた...



そんな時は、禁煙指導を行っているお医者さんを訪ねてみてください。あなたの禁煙のサポートをしてくれることでしょう。

# 歯の健康づくり得点

8020達成のために16点以上の生活を！



質問に対する答えの点数を○で囲んでください。	はい	いいえ
① 歯ぐきが腫れることがありますか。	0	4
② 歯がしみることがありますか。	0	3
③ 間食をよくしますか。	0	3
④ 趣味がありますか。	3	0
⑤ かかりつけの歯医者さんはいますか。	2	0
⑥ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。	1	0
⑦ 歯ぐきから血が出ることがありますか。	0	1
⑧ 歯磨きを1日2回以上していますか。	1	0
⑨ 自分の歯ブラシがありますか。	1	0
⑩ たばこを吸いますか。	0	1

○で囲んだ点数を合計してください → ( ) + ( )



16点未満の方は、近い将来、歯を失うリスクが高い状態です。0点の項目を減らすようにしましょう。

合計  点

「歯の健康づくり得点」とは、愛知学院大学歯学部中垣晴男教授グループが開発した「8020達成（歯の喪失予防）のための生活習慣チェックツール」です。



健康福祉部保健医療局健康対策課  
Tel 052-954-6271 (ダイヤル)



このリーフレットは、「歯の健康づくり得点」の指導ガイドとして作成されたものを元としています。