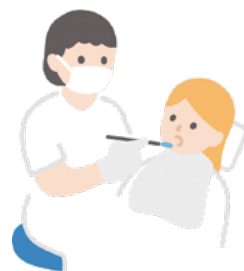


歯の健康は全身の健康 ～お口の中について考えよう～

歯および口の中の健康を保つことは、噛むだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るためにとても大切です。歯の健康が全身に影響をおよぼします。



歯を失う原因の約9割はむし歯や歯周病

むし歯

口の中にはさまざまな種類の細菌がいます。その細菌が糖分をえさにして酸を作り出し、歯の表面を溶かしていきます。



歯周病

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯ぐきや歯を支える骨などが溶けていきます。最近の研究で歯周病を放置すると、心臓病、糖尿病、認知症にかかるリスクが高まることがわかってきました。



むし歯や歯周病は生活習慣病

普段の生活習慣や食習慣を見直すことで、むし歯や歯周病予防ができます。歯の健康についての「8020運動」は、80歳の時に20本以上自分の歯を残すことを目標とする運動です。むし歯や歯周病を予防して、歯を長く健康に保ちましょう。

私たちにもできる
ことってなんだろう？



子どもには 歯みがきの 習慣づくりを

幼い頃から時間帯を決めることで習慣付けましょう。

1本ずつ 丁寧にみがく

鏡を見ながら歯みがきし、歯間ブラシやフロスを使いましょう。

定期的に 歯科検診を受ける

症状が出てからではなく、普段から歯科検診を受けましょう。

行ってみよう！ 愛媛の健診 20歳～74歳対象 成人歯周病検診を受けましょう

口腔内の病気を早期に発見し、自分の歯を長く保ちましょう。

- 対 受診日に20歳～74歳で、砥部町に住民票のある人
内 問診、歯や歯周病の状態・口腔清掃状態などをみる
口腔内検査と指導（治療は含みません）
日 令和8年3月31日迄まで ￥600円

その症状、歯周病かも？ セルフチェックリスト

次のような症状があったら、歯周病の可能性あります。

- ☐ 朝起きたときに口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
- ☐ 歯がグラグラする

（出典）厚生労働省 HP 歯周疾患の自覚症状とセルフチェック

1 保健センターに電話で歯周病検診 受診票を請求してください。

☎ 089-962-6888

受付時間 平日 8:30～17:15
（年末年始を除く）

2 ご希望の歯科医院を選び、 直接予約して受診してください。

※砥部町・松前町・伊予市の歯科医院に限ります。

当日の持ち物 ①マイナ保険証
②歯周病検診受診票
③検診費用 600円



詳しくは
HPをご覧ください

問 保健センター ☎ (962) 6888