



# 11月8日は『いい歯の日』



代表的な口腔の疾患には、虫歯（う蝕）と歯周病があります。口腔の健康状態は、全身的な健康状態と密接な関連があります。全身の健康状態を維持するためには、口腔内の健康状態を維持、改善する必要があります。いい歯の日に、歯の健康、口腔ケアを見直すきっかけにしましょう。

## 歯医者さんに行きましょう！

### 定期的に歯科検診を受けましょう

- ✓ むし歯のチェック
- ✓ 歯ぐきのチェック  
歯周ポケットの深さなど
- ✓ ブラッシング指導  
歯並びや歯磨きのくせなどから、自分に合った磨き方を教わりましょう
- ✓ 歯垢、歯石の除去
- ✓ 歯科相談  
顎の痛みや噛むこと、飲み込むことについても相談できます
- ✓ 口の中の粘膜や病気のチェック  
口内炎の原因や口腔がんなどの病気のチェック



### 放っておいてはいけない症状

- 歯がズキズキする
- 歯が動く、ぐらぐらする
- 歯がしみる
- 噛むと痛い、歯が浮く
- 歯ぐきが腫れた、血が出る 膿（うみ）が出る
- 詰め物・かぶせ物が取れた、飲み込んだ
- 口臭が気になる
- 歯が欠けた、折れた、抜けた
- 口が開きにくい、顎を動かすと音がする など



## 歯周病について知っておきたいこと

### 【歯周病とは】

30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われてます。歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。結果的に歯を失う原因となります。

### 【歯周病の原因】

お口の中にはおよそ400～700種類の細菌が住んでいます。ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢（プラーク）と言い、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病をひき起こします。

### 【大切なこと】

現在では歯周病は、予防でき治療も可能です。正しいブラッシングで、歯垢をためない、増やさないことが基本です。