



～よい歯で日々を楽しく健康に～

4月18日は よい歯の日

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

4月18日は「よい歯の日」です。この日をきっかけに「歯の大切さ」について考えてみませんか。

歯を失う二大原因は「むし歯」と「歯周病」

一般的に、歯は奥歯から失われる傾向にあります。比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多く、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。

歯周病は全身の健康にも影響します

歯周病菌や歯周組織の炎症と、そこから出てくる物質は全身の様々な病気の引き金にもなります。そのリスクを減らすためにも歯周病の対策が重要です。

歯周病の初期症状は？自分でできる歯周病チェック

次のリストの項目が一つでも当てはまれば、歯周病の疑いがあります。歯科医療機関を受診しましょう。

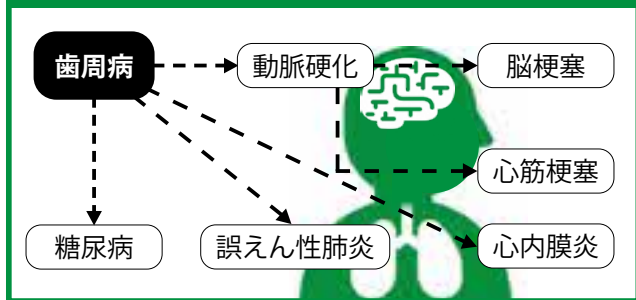
✓	歯肉から出血することがある
✓	口臭がある
✓	歯肉が赤く腫れている
✓	むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみる
✓	歯肉から膿がでることがある
✓	朝起きたとき、口の中がねばねばする
✓	歯がグラグラする
✓	歯と歯の間に食べ物がはさまる

(島根県 働きざかりの歯科保健パンフレットより)

健康でよい歯を保つには、毎日の正しい歯磨きと歯科医療機関での定期健診が欠かせません。

自分で行うセルフケアと、歯科医療機関で受けるブラッシング指導やプロフェッショナルケアで「よい歯」を保ちましょう。

歯周病が及ぼす体への影響



●元気なうちから歯はいのち講座

いつまでも、自分の歯でおいしく食事をするために、歯周病に関する正しい知識や生活習慣を身につけ、歯の健康寿命を延ばしましょう。

講座では、歯周病予防やたばこ歯の関わりについてなどの講話、ブラッシング指導などを歯科衛生士が行います。



対象 市内の事業所、各地区での健康教室等

日時 要相談 (30分から1時間程度)

料金 無料

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

●歯科衛生士を募集しています

市が幼稚園・保育施設、小学校や地域などで行っている歯科保健事業は、歯科衛生士の皆さんにご協力いただいで運営しています。市民の皆さんの歯と口の健康を守るために、一緒に働いてくださる人を募集します。



主な業務

- ・妊婦歯科検診や乳幼児健診での歯科相談、歯科健診介助
- ・幼稚園、保育施設、小学校での歯科教室
- ・事業所や地域での健康教室などでの講話

問い合わせ 子ども未来課 ☎ 23-3222