

健康ほつと情報



PART
1

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

町では、湯沢町歯科保健計画を策定し、「何でもおいしく食べられ、キラリと光る笑顔」をスローガンに掲げて取り組んでいます。

今回は歯周病についてお伝えします。

歯周病は歯を失う原因第1位！ 30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われています。

歯周病は歯を支えている歯ぐきや骨などが壊されていく病気です。

健康な歯ぐき



歯肉炎

歯周病菌の侵入により、歯ぐきが炎症を起こし、歯ぐきの境目が深くなり、「歯肉ポケット」ができる。歯ぐきから出血することもある。



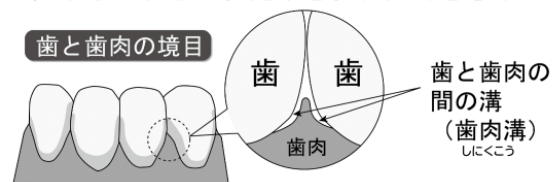
歯周病

炎症が広がり、「歯肉ポケット」が深くなり、歯の周りの骨が溶け出し、歯ぐきが下がり、歯がぐらぐらしはじめる。歯周病菌が歯ぐきの血管に侵入し、全身に影響を及ぼします。



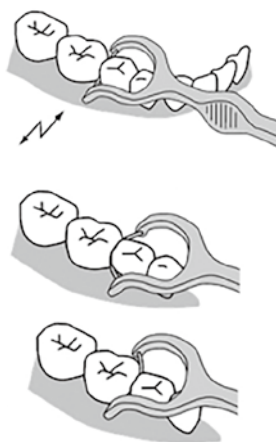
お口の中を清潔に保つ

歯と歯ぐきの境目の溝(歯肉溝)のプラークをどれだけきれいにできるか



特に歯と歯の間の歯肉溝は歯ブラシが届きにくく歯周病の約8割が歯と歯の間から発生します

歯間清掃用具を使ってみよう



- 歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる
- 歯と歯の間の溝まで入れる
- 歯の側面にフロスを押しつけるようにして2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る
- 隣り合った面も同じように行う

歯科健診を受けましょう

歯や口に関する困りごとがなくても、お口のなかの健康状態を確認することが大切です。

1年に1回歯科健診を受けましょう。

下記、対象の方には湯沢町内の歯科医院を無料で受診できる歯科健診受診券を5月中旬に郵送しています。ご利用ください。

成人歯科健診	歯周病予防のための歯科健診です。令和8年度末に20、30、40、50、60、70歳になる方が対象です。
後期高齢者歯科健診	口腔機能低下予防のための歯科健診です。令和7年度中に75歳になった方(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ)、令和8年度中に80歳になる方(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)が対象です。
妊婦歯科健診	妊娠するとむし歯や歯周病になるリスクが高まります。むし歯や歯周病の予防のための歯科健診です。妊娠届を提出した妊婦さんが対象です。

特集

かわらばん

トピックス

情報

生活

学園

生涯学習・スポーツ

健康・医療

観光