



保健師のおはなし

歯周病のおはなし ～定期的に検診を受けましょう～

皆さんは定期的に歯科検診を受けていますか？実は、30歳以上の方が歯を失う最大の原因は虫歯ではなく歯周病です。歯周病はひどくなるまで症状が少ないのが特徴で、自分では気づかない軽度のものを含めると、成人の8割以上の方がかかっているとされています。

○歯周病ってどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患です。歯周ポケットと呼ばれる歯と歯茎の境目のブラッシングが行き届かないでいると、その部分に多くの細菌が蓄積し、歯と歯茎の境目が赤くなったり、腫れたりします。また、不規則な食習慣や喫煙、肥満、糖尿病などがあると歯周病を進行させる要因になります。特に糖尿病は、細菌に対する抵抗力や組織の修復力が低下し、歯周病を悪化させます。歯周病は進行すると歯と歯茎の境目が深くなり、歯を支える土台の骨が溶けて歯が動くようになり、最後は歯が抜けてしまいます。

○歯周病の治療

歯周病は予防ができ、治療も可能です。早期発見により進行を阻止することができます。毎日のブラッシングはもちろんですが、定期的に歯科検診を受けて、歯や歯茎の状態を確認したり、ブラッシングで落としきれない汚れをきれいにしてもらいましょう。大切な歯を一本でも多く残すために、歯科検診を受けてみてはいかがでしょうか。

○歯周病のセルフチェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> ブラッシング時に出血する | <input type="checkbox"/> 歯茎がむずがゆい、痛い |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が赤く腫れている | <input type="checkbox"/> 硬いものが噛みにくい |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなった気がする | <input type="checkbox"/> 歯の間に隙間ができ食べ物が挟まる |

▼6つ以上あてはまる
歯周病が進行している可能性あり。
▼全てあてはまる
歯周病がかなり進んでいる可能性あり。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市の 公式LINEアカウントを活用しましょう！

簡単に
登録できます！

市では、災害時の緊急避難情報や停電時に携帯電話を充電できる場所などを伝える手段の1つとして公式LINEアカウントを開設しています。

昨年発生した胆振東部地震では、市内においても全域が長時間停電する事態となりました。このようなときに、皆さんがお持ちのスマートフォンなどから、正確な情報を入手することが可能となります。

“もしも”のときに危険から身を守るために、ぜひ、ご活用ください！

【登録方法】

スマートフォンなどでLINEアプリを開き、「砂川市」を検索し友だち登録をしていただくか、QRコードを読み取ってご登録ください。



問防災対策係TEL 54-2121

▶ 編集後記

▶寒い寒い季節が始まりましたが、比較的積雪も少ない穏やかな冬のスタートとなりました。▶このままこの状況が続いてほしいと願いつつ、突然ドカンとくるのが砂川の冬。▶今号の5ページに冬の備えということで掲載していますので、いざというときのため、今一度ご確認いただければと思います。☑

市の人口 ★ 11月末現在★

世帯数 8,851 世帯 (-1) 人口 16,860人 (+12) 男 7,809人 (-3) 女 9,051人 (+15)