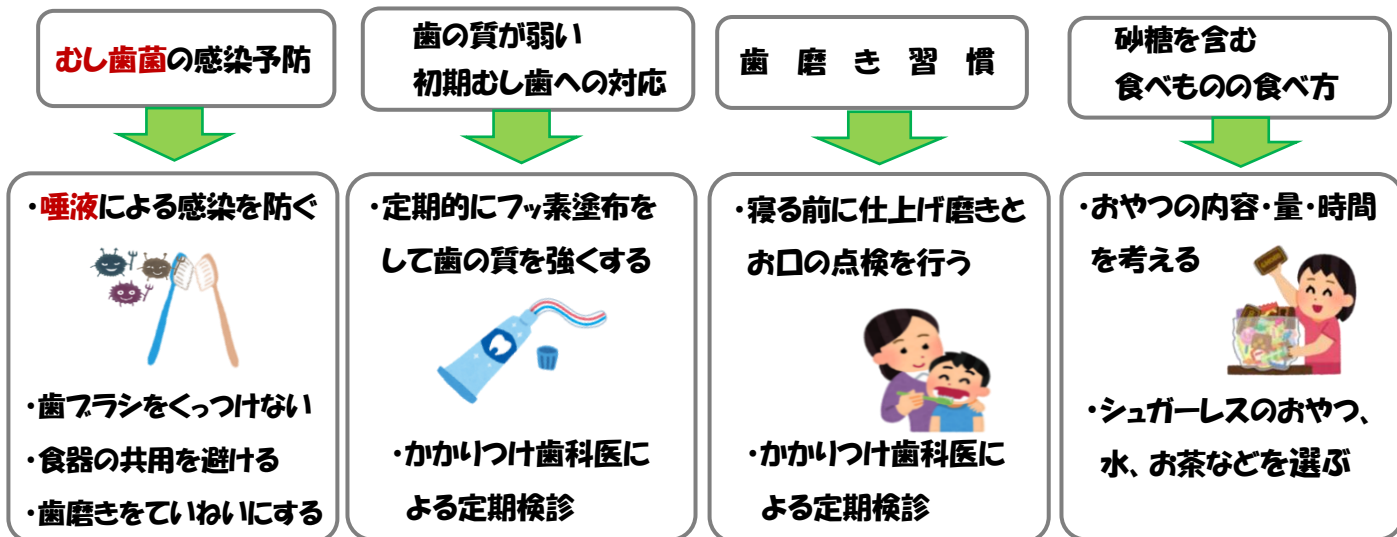


お口をきれいに、むし歯予防！

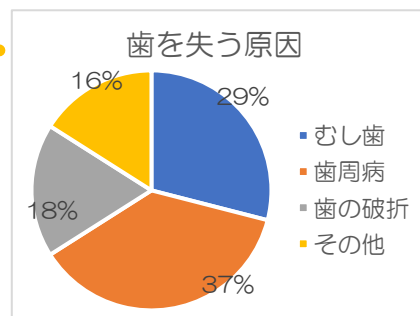


むし歯はむし歯菌が感染して起こる感染症です。むし歯の原因は色々考えられます。予防としてまず乳歯の時期からむし歯菌に感染しないように気をつけ、歯を守るためのケアをしましょう。またむし歯菌が増えないように砂糖を多く含む食べ物（おやつなど）の量と時間を決めて、食べたら歯を磨くという生活スタイルを心がけ、むし歯予防をしましょう！むし歯は一度出来てしまうと、自然に治ることはありません。



油断大敵、歯周病！

口の中の病気には、むし歯と歯周病があり、どちらもむし歯菌、歯周病菌が感染して起こる感染症です。歯を失う原因として、むし歯が29%、歯周病が37%です（右グラフ）。また、歯周病は30～40歳の40%がかかっているといわれています。



歯肉炎と歯周病

◆歯肉炎…細菌感染によって歯肉だけが炎症を起こした状態

◆歯周病…歯肉炎よりさらに炎症が拡大して、あごの骨まで及んだ状態

近年歯周病に関する様々なことが分かってきて、歯周病菌が血管に入り全身へ流れ、心臓や脳の病気など、様々な病気を引き起こす原因になっています。



歯周病の予防対策(口腔ケア)

- ① 毎日鏡を見て、歯や歯ぐきを丁寧に磨くこと
- ② かかりつけの歯科医をもち、定期検診をする。
- ③ 定期的に歯のクリーニングをし、プラークや歯石を取る。

毎日歯を磨く習慣はあるけれど、きちんと磨けているかの点検や歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、義歯やインプラントなど気軽に歯科医にご相談ください。

歯周病検診を受けましょう！

●期間:9月1日～11月30日 ●対象:40歳・50歳・60歳・70歳の方 ●検診料金:1000円

※医療機関での個別検診になります。町から発行する受診票が必要ですので、希望する方はお申し込み下さい。

【申込先】松島町健康長寿課健康づくり班 ☎ 022-355-0703