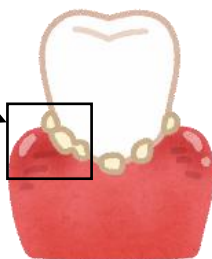


静かに進む歯周病 ～若いうちから進行～

歯周病の主な原因は
歯と歯茎の隙間の
「**歯周ポケット**」の汚れ



歯周病は
歯を支える組織を破壊するものの、
痛みや自覚症状はほとんどなく
気づかずにひどくなるケースが多く
若いうちからのケアが必要!

全国より
多い

えびの市歯周病検診受診者
20～70歳の**3人中2人**に
大きな**歯周ポケット**がありました!

その症状、歯周病かもしれません!

- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ✓ 歯ぐきから出血する
- ✓ 歯と歯の間に食べ物が挟まる

歯周病が悪化すると



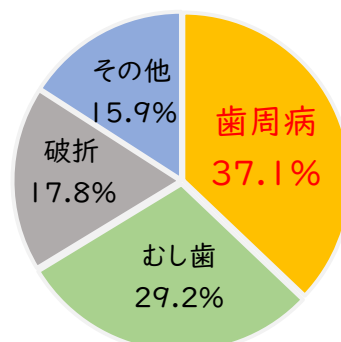
歯周病が進行すると、**臭い**がしたり
歯が**グラグラ**したりします。

歯並びもガタガタになり
見た目も悪くなります。



歯周病は
糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化等の
全身のさまざまな病気や**要介護状態・認知症**に
つながるリスクがあると言われています。

歯を失う原因の**1位**は
むし歯ではなく**“歯周病”**



8020推進財団HPより 永久歯の抜歯原因調査(2018)

歯周病の予防には**セルフケア**と**プロケア**が必要!

■家でできる予防(セルフケア)

・毎日の歯ブラシに「フロス(糸ようじ)」や「歯間ブラシ」を使って歯と歯の隙間の歯垢を掃除しましょう。

■歯科医院での予防(プロケア)

・セルフケアでは気づけない歯周ポケットの汚れや、歯石の除去は**歯科医院で専門的なケア**を受けましょう。

・歯周病を防ぐには、**年1回以上**の歯科医師による**診療**が必要です。**かかりつけ歯科医師**を決め、**定期的な診療**を受けましょう。



年に1回は、歯周病検診を受けましょう!