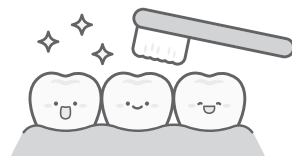




歯周病予防で健康づくり



歯を失う原因の第1位は歯周病です



歯周病は、口の中の細菌が起こす炎症により痛みがないまま進行し、歯を失う原因の第1位となっています。口臭の原因にもなるといわれています。市の歯周病検診(令和7年度)では、受診者の62.8%が、「要精密検査」(歯周病の可能性が高い)でした。

セルフケアとプロケア(専門的口腔ケア)の二刀流で予防!

セルフケア

毎日自分で
行うケア

- ◆適切な歯ブラシを使って、毎日なるべく毎食後すみずみまできれいにみがく。
- ◆歯間ブラシやフロスなども活用して、歯垢を取り除き、歯石を予防する。
- ◆栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる。



プロケア

歯科医院で
専門職が行うケア

- ◆全身状態やお口の状況に見合った口腔ケアのアドバイスを行う。
- ◆歯石の除去など、専門の器具を用いたケアを行う。



歯科検診を受けるメリット

①歯周病のリスクが減少する

歯周病は、初期は自覚症状がないため、知らないうちに進行して重症化してしまいます。歯科医院での定期検診で早期発見・治療につなげることができます。

②全身の健康を守り、将来の医療費の節約につながる

歯周病は脳血管疾患や心疾患、糖尿病のリスクを高めることがわかっています。5年間の医療費を平均すると、歯科検診を受診していない人は、年1回以上歯科検診を受診している人と比較すると9.5万円高くなっていました。

(平成26年度歯の健康と医療費に関する実態調査報告書、香川県)

③生活や仕事、コミュニケーションにも良い影響がある

歯や口のトラブルが日常生活の中で影響を及ぼすこととして、10代・20代は「コミュニケーション・会話」「人付き合い」、30代・40代は「集中力」「コミュニケーション・会話」、50代以降は「集中力」「生活全般の質」がTOP2となっていました。歯の健康は生活や仕事にも良い影響をもたらします。(令和6年度歯科医療に関する一般生活意識調査、日本歯科医師会)

牛久市の歯周病検診 ～定期受診のきっかけづくりにご活用ください～

◆対象年齢/20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳 (年齢基準日: 令和9年3月31日)

※対象者には5月13日(水)に受診券を送付しています。

◆検診実施期限/令和9年3月5日(金)まで ◆自己負担金/500円

◆検診内容/問診、歯や歯ぐきなどの状態をチェック、結果の説明と個別アドバイス



▲詳しくは
市ホームページへ