

定期的に歯科健診を受けよう

8020運動 80歳で20本の歯を残そう!



むし歯や歯周病は、ある程度症状が進行するまで痛みなどの自覚症状は現れません。早めに発見し、手遅れにならないうちに治療を始めることが大切です。また、歯石は歯周病の原因ともなりますので、毎日の歯磨きの習慣に心がけながら、少なくとも年に1回は歯科健診を受けるようにしましょう。

歯は健康の入口です

歯と口腔の健康は、身体全体の健康づくりに重要な役割を果たしています。歯の状態が悪ければ、食べ物をおいしく感じられません。歯は健康の入口です。いつまでも健康な歯で、いきいきとした生活を送るようめざしましょう。



歯は健康のバロメーターです

健康な歯



- ・ 消化吸収を高める
- ・ 味や歯ごたえを楽しむことができる
- ・ 老化を防ぐ
- ・ 脳の働きを活発にする
- ・ ガンを予防する
- ・ 肥満防止
- ・ 若々しい表情を保つ
- ・ きれいな発音

不健康な歯

- ・ 敗血症
- ・ 頭痛・肩こり
- ・ 眼の病気
- ・ 湿疹
- ・ 動脈硬化
- ・ 高血圧症
- ・ 腎盂炎
- ・ 神経痛
- ・ リウマチ など



あなたの歯は大丈夫?

歯を失ってしまう原因のほとんどは、むし歯と歯周病です。以下の症状がある方は、むし歯や歯周病が進行していると思われるかもしれません。特に歯周病は自覚症状がなく進行するため、早めに歯科医院で受診しましょう。



むし歯チェック

- 歯の色が黒褐色になっている
- 冷たいものや甘いものを食べるとしみる
- からだが温まると痛む
- 歯の表面が白く濁ってきた
- 食べ物がつまると痛む



歯周病チェック

- 歯と歯ぐき(歯肉)の間に歯石がこびりついている
- 歯肉が赤く充血して腫れている
- 歯を磨いたときに出血する
- 歯肉がむず痒い感じがする
- 嫌な口臭がある
- 食べ物が歯にはさまりやすい
- 冷たい水を飲むと歯や歯肉に浸みる
- 朝起きたとき、口の中がネバネバした感じで不快
- 歯が少しグラグラする
- 歯が浮いた感じや歯肉に痛みを感じる
- 歯がぐらつき、ものを噛みきりにくい
- 歯が長くなったような気がする