

お口の健康、気にしていますか？

# 歯科健診

を定期的に受けましょう

なぜ歯科健診をするの？

お口の健康は全身の健康につながります。

- むし歯や歯周病の早期発見・予防
- 糖尿病・心疾患・認知症等の全身疾患のリスクを減らす

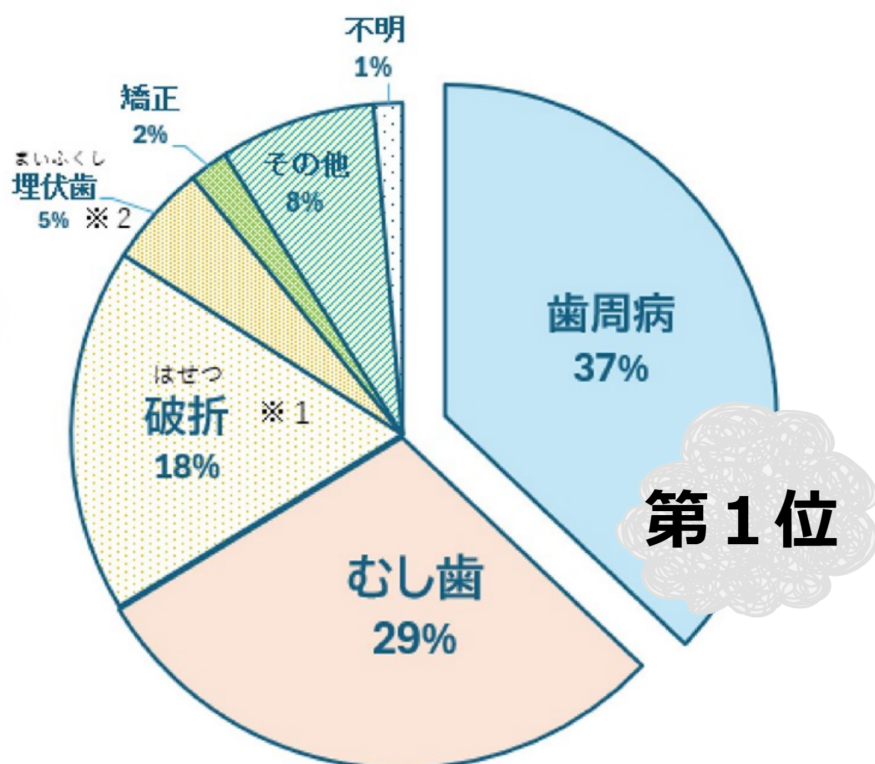
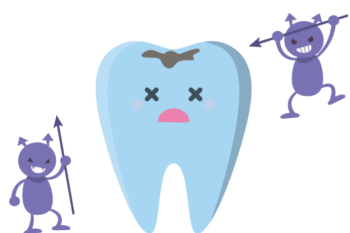
## 【歯周病セルフチェック】



- ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバ
- ☐ 歯みがきをすると、歯ぐきから出血する
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- ☐ 歯ぐきが腫れている
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが赤黒い

**1つでも☑があれば要注意！**  
**早めに歯科医に相談しましょう**

歯を失う  
原因の約7割が  
**歯周病・むし歯**



- ※1 歯の頭や根が欠けたり折れたりすること  
 ※2 歯の頭の全てまたは一部が骨や歯肉の中に埋まって出していない歯のこと  
 引用：公益財団法人8020財団より  
 全国抜歯原因調査結果

**第1位**

**歯周病やむし歯菌が全身の病気の引き金に**

**認知症**

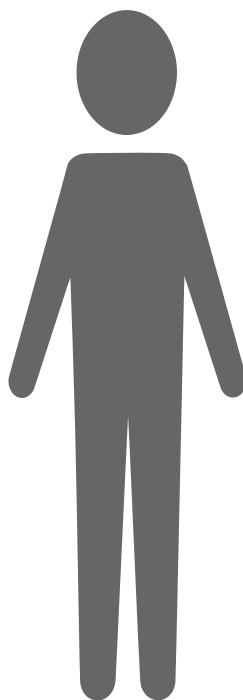
歯周病菌が認知症に関与。

**糖尿病**

血糖値を下げるインスリンの働きを低下させ糖尿病の症状を悪化。

**早産・低体重児出産**

歯周病がある妊婦はリスクが高くなる。



お口の中の細菌が血液や誤嚥を通し全身へと流れ病気を引き起こす。

**狭心症・心筋梗塞**

歯周病菌感染により動脈硬化を誘導。心筋の内膜に付着すると炎症を引き起こす。

引用：日本臨床歯周病学会  
「歯周病について」より

問い合わせ先：由利本荘市 健康づくり課

☎ 22-1834