

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

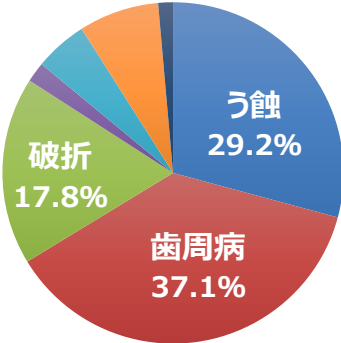
# 歯周病を予防しよう

食育情報を  
毎月更新

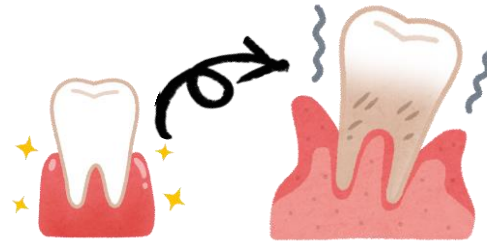


## 歯を失う原因の第1位は歯周病

### 永久歯の抜歯の原因



- ▶ 歯を失う原因の第1位は歯周病で、37.1%を示しています\*
- ▶ 歯周病は、歯垢(プラーク)にすみついていく細菌が原因となり歯にダメージを与え、少しずつ歯を支える組織を破壊していきます
- ▶ 気づいたころには進行していることが歯周病の怖さです!!



40代以降になると、  
歯周病などにより  
歯を失う人が増えています

※2018年第2回永久歯の抜歯原因調査 (8020推進財団)

## 歯周病は、全身のさまざまな病気と関連がある

- ▶ 歯周病の怖さは歯を失うリスクだけではなく、全身の様々な病気に影響していることがわかっています
- ▶ 歯とお口のケアで、このような病気のリスクを下げることができます

糖尿病

心臓病

肥満

認知症

脳梗塞

低体重児出産・早産

骨粗鬆症

誤嚥性肺炎

関節リウマチ



## 【あなたは歯周病?】あてはまる項目をチェックしてみよう

歯ぐきに赤く腫れた部分がある	時々、歯が浮いたような感じがする
口臭がなんとなく気になる	指で触ってみて、少しグラつく歯がある
歯と歯の間にもものがつまりやすい	歯ぐきからウミが出たことがある
歯を磨いたあと、ハブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある	
歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある	



- ▶ 1~2個：歯周病の可能性あり
- ▶ 3個以上：初期あるいは中等度歯周炎以上に進行しているおそれあり

参考文献：働き盛りのお口の健康 /令和4年 公益財団法人8020推進財団

## ハブラシだけの歯磨きでは、みがき残しが約4割 →便利アイテムで丁寧にケアしよう

- ▶ 「ハブラシの歯磨き」だけではみがき残しが約4割とされています
- ▶ みがき残しは、う蝕(むし歯)や歯周病の原因になるため、毎日のケアが大切です
- ▶ みがき残しを作らないよう、**歯間ブラシ**や**デンタルフロス**を取り入れることがお口の健康増進につながります



これまで使う習慣がない方は、  
まずは**1日1回**から始めませんか？

それが難しい方は、**1年に1回**は  
**歯科受診**をしてプロのケアを受けてください

6月~11月末日まで、  
オトクに受けられる**歯科健診**を実施中  
対象年齢の方は逃さず受診ください

