保健センター通信

**かえで市保健センター**

**045-XXX-XXXX**

# お口の中は健康ですか？

歯に痛みはないのに歯肉から血が出たことや、歯みがきをしていて血が出たことはありませんか？

もし、そんな経験があるなら、歯周病かもしれません。歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯肉炎を起こし、徐々に周囲の組織を壊していく感染症のことです。調査では55歳以上で歯周病にかかっている人は過半数を超えています。また、喫煙する人は、喫煙しない人よりも歯周病にかかりやすいというデータもあります。歯周病が進行すると、歯を失ったり、ひどい口臭の原因になったりするばかりでなく、近年では全身に悪影響を及ぼすとも考えられています。

今月は、歯周病の原因と予防について学習しましょう。

# 歯周病の原因

* 歯垢から毒素が出る
* 歯石が歯肉を刺激し、炎症を悪化させる
* 歯並びが悪いと歯垢がたまる
* 古くなった詰め物が歯肉を傷つける

# 歯周病の予防

* 定期的に歯科検診を受ける
* 正しい歯みがき方法で歯をみがく
* 生活習慣を改善する

# かえで市ブラッシング教室のご案内

* 開催日：隔週火曜日10時～11時
* 場　所：かえで市保健センター

※電話または保健センター受付窓口でお申し込みください。