



目指せ！健康あいらんど久米島



令和3年度 大人の歯科検診



コロナ禍で歯の定期検診の機会が少なくなっていますか？ □と歯の健康が感染症予防をはじめ、さまざまな病気の予防につながります。

いつまでも、しっかり噛んでおいしく食べるために、お口の中の点検を受けましょう。

- 日時** 11月11日(木) 午前9:00～11:30 午後1:00～3:00
- 会場** 具志川改善センター 駐車場側(舞台側)で受付・検診を実施します。
- 対象** 20歳以上の町民(総入れ歯の方は対象になりません)
- 費用** 無料
- 検診内容** 問診、むし歯や歯周病のチェック、結果に基づく指導、ブラッシング指導(所要時間10～15分)



* 健診希望者が多い場合は、先着順となりますのでご了承ください。

～口や歯のトラブルの原因～

・歯の汚れのおもな種類

歯垢：歯についた白や黄色のネバネバしたもので、食べかすではありません。その正体は「むし歯菌、歯周病菌などの細菌が増殖して集まったもの」で歯垢1ミリグラム中には、細菌が約600種類も存在し、1～2億個住みついています。歯の表面にしっかり付着しているため、強くうがいをしても取れません。放置すると歯石になってしまいます。

対策⇒きちんとした歯みがきやフロスで取り除くことができます。

歯石：歯垢が唾液中のミネラル成分と結びつき、硬い石のようにになって歯にこびりついたものです。歯石があると歯ぐきの炎症が起きやすくなり、歯周病の原因にもなります。

対策⇒歯科医院で専門の器具を使って取り除く必要があります。半年～一年に1回は歯科で取ってもらいましょう。

歯垢が歯ぐきに接したままだと・・・歯周病の原因に 大人の歯を失う原因の第1位！



- ①歯垢がたまり、歯周病菌が歯と歯ぐきのすき間に侵入する。
- ②**歯肉炎** 歯ぐきが炎症を起こし、赤く腫れて出血し、歯周ポケットができる。
- ③**歯周炎** 歯周ポケットの奥まで歯周病菌が入り込み深くなる。炎症が広がり、歯の周りの骨が溶け始める。歯ぐきから出血やうみが出る。
- ④歯の大部分の骨が溶け、支えを失った歯は抜け落ちる。

* 歯周病菌や歯周病でできた炎症物質は血液中に入り込み、全身をめぐる、全身の様々な病気を引き起こします。高血糖や喫煙の習慣などの生活習慣(病)が歯周病を悪化させ、また、歯周病は心臓病、肺炎、早産のリスクを高めます。

歯垢が歯についたままだと・・・むし歯の原因に



- ①歯垢の中のむし歯菌が増え、酸を出して歯の表面を溶かす
- ②**初期** 歯の溝が黒くなる
- ③**中期** 冷たいものや熱いものがしみる
- ④**後期** ズキズキ痛む



～大切な歯と口を守るために～



・定期的な歯科検診

歯科医院に行くのは「歯が痛くなった時だけ」のみなさん。仕事・子育て・介護などで忙しい大人のみなさん。半年に一回は歯科検診を受けましょう。的確な診断を受けることや個人に合ったブラッシング指導、歯垢や歯石の除去、歯周ポケットの清掃などができます。

・正しい歯みがき

鉛筆を持つように軽く持ち、歯の面に対して直角(90度)にあてる。1カ所20回以上を目安に細かく動かします。

* 磨く順番を決めて、細かく歯ブラシを移動させます。フロスを利用し歯と歯の隙間の歯垢を落とします。

・食事の時間を決める、栄養のバランスの良い食事を意識する

ダラダラ食べや糖分の多い食べ物は歯垢を増やします。また、栄養が偏ると病気に対する抵抗力が弱まります。

・身体の健康を保つ

歯周病を全身との関わりでとらえることは、歯周病の予防、生活習慣の予防、どちらにとっても大切です。

お問い合わせ 久米島町役場 福祉課 健康づくり班 電話：985-7124