

プロジェクト W

自分の健康は自分でつくろう!

市民の健康編 NO.14

歯周病の 予防を!

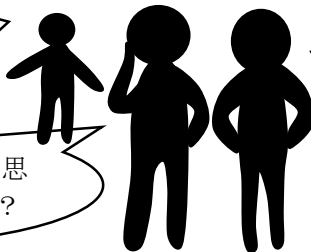
歯ぐきからの出血…、えっ歯周病?



ある家族の会話

歯ブラシに
血がついてる! 大丈夫?

一生懸命磨いているからと思
っていたけど、マズイのか?



それって、
歯周病じゃ
ない?

歯ぐきの出血や腫^はれは、歯ぐきが
炎症^{えんしやう}を起こしていることが原因^{げんいん}ら
しいんだ。痛みがないからと放^{いた}って
おいてはいけないと思うんだけど。

痛みより歯ぐきからの出血や歯ぐ
きが腫^はれているといった自覚^{じかく}
症^{しょうじやう}状^{じやう}が多いのね。特に2割の人
が歯ぐきから出血があるみたい。

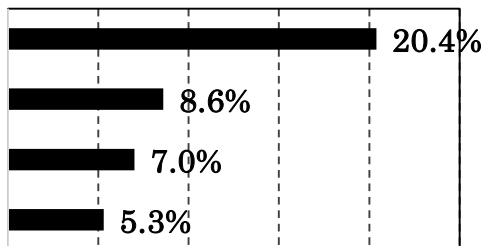
むし歯や歯ぐきの炎症の自覚症状のある人の割合 (複数回答あり)

歯を磨いた時、
歯ぐきからの出血がある

歯ぐきが腫れてる

歯の痛みがある

その他



0% 5% 10% 15% 20% 25%

資料: 栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成 24 年)

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!

みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情 報^{じやうほう}を発信していきます。



歯周病の自己診断チェック！ しんだん

あなたの歯ぐきは大丈夫？チェックしてみましょう。

- ☐ Q1. 歯みがきのときに血が混じる
- ☐ Q2. 歯ぐきが赤く腫はれている
- ☐ Q3. 歯ぐきが引き締しまっていない
- ☐ Q4. □臭こうしゅうが気になる（□臭がすると人から言われる）
- ☐ Q5. 歯と歯ぐきの境さかいめ目からウミが出る
- ☐ Q6. 歯ぐきが下がって、歯が長くなったように感じる
- ☐ Q7. 硬かたいものをかむと痛いたい
- ☐ Q8. 歯石がついている
- ☐ Q9. 歯科医院に長い間行っていない
- ☐ Q10. 食べ物が歯と歯の間にはさまりやすくなった
- ☐ Q11. 歯がぐらぐらする
- ☐ Q12. 朝おきたとき、□の中がネバネバする

ソーダマン・アズマ

ソーダマン・モロイ



当てはまる項目こうもくがあれば歯科医院へ行って、
専門家に歯や歯ぐきの状態を確認してもら
おう！
せんもんか



歯周病は、むし歯と異なり痛みがないことが多く、気づかないうちに
進行し、歯ぐきからの出血の後、歯が自然に抜け落ちるほど重じゅうしやう症に
なることがあるの。早めたいさくの対策が必要ね！

このチラシは、市のホームページにも掲けい載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101