

歯を丈夫で長持ちさせるために

歯を長持ちさせるためには、日々の歯磨きと定期的な歯科医院でのメンテナンスが重要で、歯磨きも自己流で失敗しないよう、歯科衛生士からアドバイスを受けることをおすすめします。日本人は高齢者の半数以上が歯周病といわれています。痛みがなくても、歯磨き時の出血や歯肉の腫れ、噛みにくさ、歯のぐらつきを感じた時はできるだけ早く歯科医院で検査を受けてください。もし、歯を抜かないといけない状態になったとしても、治療を続けられれば、噛む機能の回復も望めます。

### Q 歯周病は何が原因で起こりますか？

歯周病は、歯を支える歯ぐき（歯肉）に炎症が起き、あごの骨（歯槽骨）が溶けていく病気で、その原因は歯の周りの汚れ（プラーク）です。初期の段階では自覚症状がないか、あったとしても強い痛みがないため歯科医院を受診しない方が多く、気づいたときには歯を抜かないといけない状態になっていることもあります。

### Q 虫歯予防と歯周病予防の違いは？

虫歯も歯周病も歯の周りの汚れ（プラーク）が原因です。予防策は同じで汚れをしっかりと除去することに尽きます。ただし、虫歯も歯周病もなったことがない方と虫歯や歯周病になったことがある方の再発予防や重症化予防では方法が変わってきます。

### Q 歯石がたまりやすい場所はどこですか？

汚れが残しやすいところや下の前歯の裏側です。歯石は歯磨きでは取ることができませんから歯科医院での定期的な歯石除去が必要です。歯石の付きやすさには個人差がありますので、歯石除去の適切な期間については歯科医院で相談してください。

要注意は  
プラーク！



(一社) 四日市歯科医師会 会長  
しばた歯科 院長 (医学博士) **芝田 憲治** 先生

歯科医に聞くと！

## 歯の健康

# Q&A

菟野町

## さわやか歯科検診 受診無料

実施期間 令和2年 8/1 - 令和3年 1/31

むし歯や歯周病の診査を行います。  
詳細は8月上旬に郵送する受診券  
をご確認ください。

**対象者** 40歳・50歳・60歳・70歳(令和2年3月31日現在)  
**実施歯科医院** 三重郡・四日市市内の協力歯科医院  
**問い合わせ** 健康福祉課 健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423