

★ 取り戻そう!健康長寿おきなわ! ★

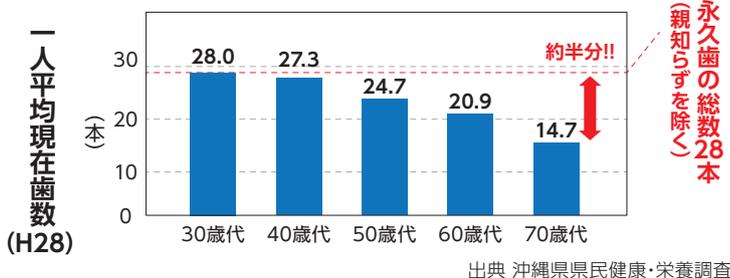
## 毎日の歯みがきにプラスして欲しいこと

毎日頑張って歯みがきをしているのに、むし歯ができたり、歯周病が進行したりしていませんか?それは、歯と歯の間のみがき残しが原因かもしれません。

歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくいので、みがき残しが多くなってしまい、むし歯や歯周病になりやすい場所です。歯ブラシだけで取り除ける歯間の歯垢は60%程度ですが、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用することで、約80~85%の歯垢を取り除くことができます。

しかし、県の調査では歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間部清掃器具を毎日使用する方はわずか20%程しかいません。

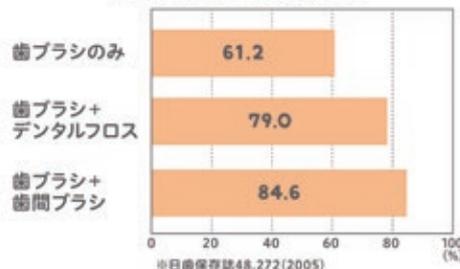
むし歯と歯周病は歯を失う2大原因です。永久歯は親知らずを除くと28本ですが、県の調査では、県民は40~50歳代から歯の本数が減り始め、70歳代では一人平均の歯の本数は半分の約14本になっていることがわかりました。



永久歯の総数28本  
(親知らずを除く)

約半分!!

歯と歯の間の歯垢除去率



### あなたは大丈夫? 歯周病

成人の8割が歯周病と言われています。

#### 歯周病セルフチェック

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができてきている
- 歯がグラグラする

出典:厚生労働省e-ヘルスネット  
(歯周病の自覚症状とセルフチェック)

歯を失ったままでは、噛む力が低下してしまい、食べられる食物の種類や量が制限されてしまうため、栄養バランスがとりにくくなります。その結果、免疫や代謝等の機能が低下し、病気にかかりやすく、また治癒しにくくなるなど、歯・口の健康は全身の健康と大きくかかわっています。

むし歯や歯周病を予防し、歯を失わないためにも、毎日の歯みがきに歯間ブラシやデンタルフロスをプラスするよう、心掛けましょう。歯間ブラシやデンタルフロスは、歯科医院や薬局、スーパーなどで購入することができます。

どうしても、自分で取り除けない歯垢には、かかりつけ歯科医院での専門的なお口のケアをプラスすることをお勧めします!

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わい健やかで豊かな人生をおくるため、いつまでも「歯(は~)がんじゅう」\*を目指しましょう。\*「歯(は~)がんじゅう」とは、健康を意味する沖縄方言の「がんじゅう」に絡めた造語です。

問い合わせ

健康長寿課

電話:098-866-2209

FAX:098-866-2289

広告



はたちの献血キャンペーン



献血バス運行スケジュール