



## 今やるべき オーラルケアとは？

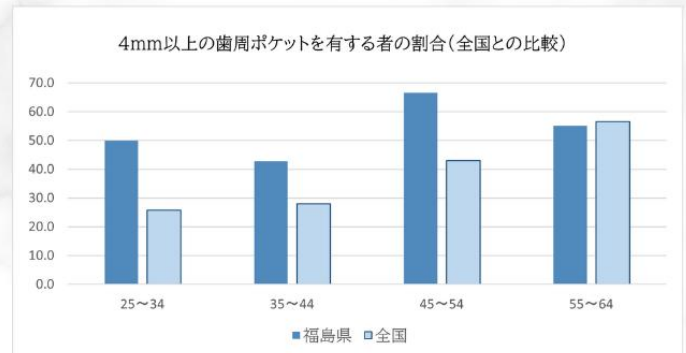
将来、健康な口を維持するために  
若いうちから知ってほしい  
4つのことについて  
紹介します。

## 今から始める オーラルケア

口の健康を守るためには、  
毎日のセルフケアと  
定期的な歯科受診が大切です。

### 歯周病

歯周病は、  
まだ関係ないと  
思っていませんか？



出典 令和6年歯科疾患実態調査

歯周病は、歯垢（プラーク）の中の細菌が原因で歯ぐきに炎症がおこる病気です。重度になると歯ぐきや歯を支える骨の組織が破壊され歯が抜けてしまうこともあります。歯みがきが不十分だと歯垢が残るため、毎日の歯みがきや、歯科医院でクリーニングしてもらうことが大切です。

右上のグラフは、進行した歯周病にかかっている人の割合を示したグラフです。25～35歳の部分を見ると、福島県では2人に1人、全国でも3～4人に1人は進行した歯周病であることがわかります。歯周病にならないためには、今のうちから予防することが大切です。

歯周病予防

セルフケアの  
ポイント



・歯周病を予防するためには、**歯と歯ぐきの境目**の歯垢をしっかり除去することが大切です。歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの間にも毛先が当たるように、歯ブラシを少し傾けて磨きましょう。



・歯と歯の間は歯ブラシのみでは届きにくい部位です。**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**といった清掃補助用具を使うと良いでしょう。自分に合った清掃補助用具について、歯科医院で相談してみましよう。

福島県健康づくり推進課

☎ 024-521-7640

## 歯科 検診

高校を卒業してから、  
歯科検診を受けましたか？



高校生までは、学校で毎年1回歯科検診がありましたが、卒業後は自分で受けなくてはなりません。特に歯周病は痛みがないまま進行するため、知らない間に進行している場合もあります。むし歯や歯ぐきの状態などを確認するために、**1年に1度は歯科検診**を受けましょう。



かかりつけ歯科医院がない方は、  
右の二次元コードから  
近くの歯科医院を探してみましょう。

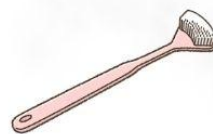


福島県歯科医師会会員の歯科医院を地図から探すことができます。

## 口臭

口臭の原因の多くは  
口の中にあります。

口臭の原因の例として、**歯周病**や**舌についた汚れ**（舌苔）があります。  
口臭の主な原因は、硫化水素やメチルメルカプタンなどの揮発性硫黄化合物です。  
歯周病原菌は揮発性硫黄化合物を発生させ、口臭の原因となります。  
また、舌苔からも口臭の原因物質が発生します。舌用のブラシを使って、  
舌を優しく磨くことできれいにするすることができます。  
口臭が気になる場合は、一度歯科医院で相談してみるのもよいでしょう。



## たばこ

たばこは口の中にも  
悪い影響を与えます。



喫煙は、口臭や歯の着色の原因になることはみなさん知っていると思います。しかし、喫煙による口への影響はそれだけではありません。

喫煙者は非喫煙者と比べて**歯周病になりやすく、治りにくい**ことがわかっています。たばこの有害物質が血管を収縮させ、歯ぐきの血流が減少することにより細菌が繁殖しやすくなるためです。血管の収縮により歯ぐきが炎症を起こしていても出血しにくく、知らないうちに歯周病が進行してしまいます。

また、喫煙により、口腔・咽頭がんの発生率も上がります。  
健康な口を守るためには、たばこを吸わないことが大切です。



福島県では、「健康長寿ふくしま」の実現に向け「みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。

