

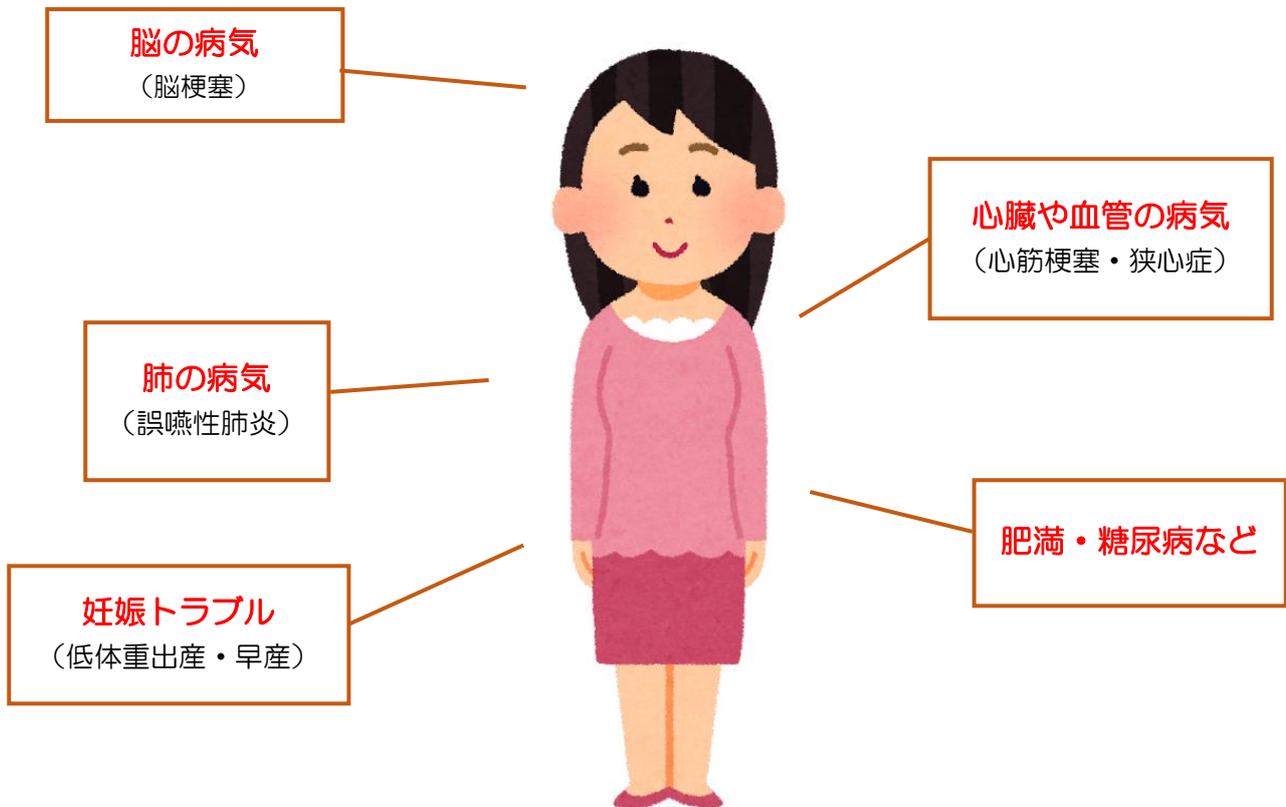


6月に入り、汗ばむ日も多くなってきました。皆さまはいかがお過ごしですか。今月のテーマは、歯科保健と健(検)診受診率向上です。

実は怖い！むし歯と歯周病

口のなかの病気にはむし歯や歯周病などがあります。これらは口の中だけでなく、全身の病気に影響することがあります。

むし歯や歯周病によって起こりうる主な疾患例



上記のリスクだけでなく、将来、お口の機能が低下すると、食事量が減り栄養不足から介護が必要な状態へと進んでいくリスクが高まります。



将来につながるお口の健康維持のためにも、むし歯・歯周病などの歯や口の病気を**予防・早期発見**していくことが重要です！

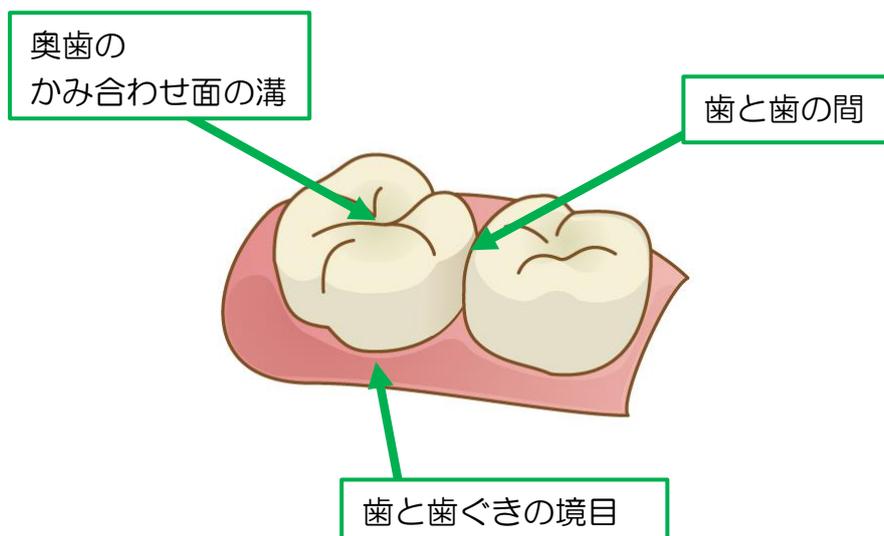
歯を守るためには？

むし歯の原因は歯垢（プラーク）です。歯垢の中に含まれる細菌（むし歯菌）が酸をつくり、歯の表面のエナメル質を溶かして「むし歯」をつくります。

歯垢がたまらないようにする予防ケアの4つのポイント

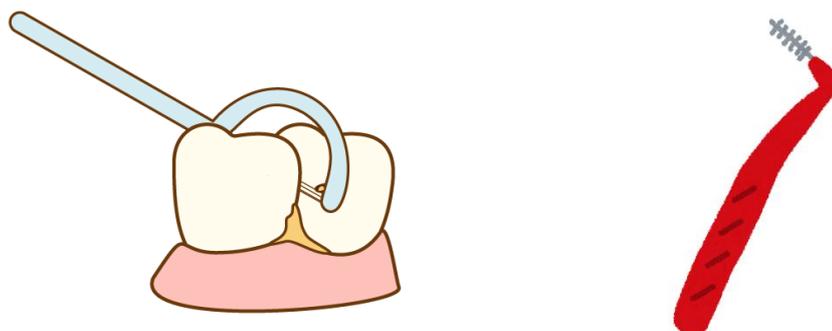
・ポイント1

歯垢のたまりやすい場所を重点的にブラッシング



・ポイント2

ハブラシの毛先が届きにくいところはデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使って歯垢をしっかり取り除きましょう



・ポイント3

鏡を見てチェックする

- ▶ 歯垢がついていないか
- ▶ 歯ぐきが赤く腫れていないか
- ▶ 歯と歯の間の歯ぐきがピンク色に引き締まっているか

・ポイント4

ハミガキ剤を目的やお口の状態に合わせて選ぶ

- ▶ むし歯予防にはフッ素配合のハミガキ剤 など
- ▶ 歯垢を取り除く、またはつきにくくするハミガキ剤 など

むし歯や歯周病には自覚症状がなく、進行してからようやく痛みに気づくことがあります。お口の中の異変を早期発見するためにも、セルフチェックを試みましょう！



歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスピ形になっている部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきた。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯をみがいたあと、ハブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯ぐきからウミが出たことがある。

判断基準

- ▶チェックが1~2個：歯周病の可能性がります。歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。
- ▶チェックが3~5個：初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

むし歯チェック

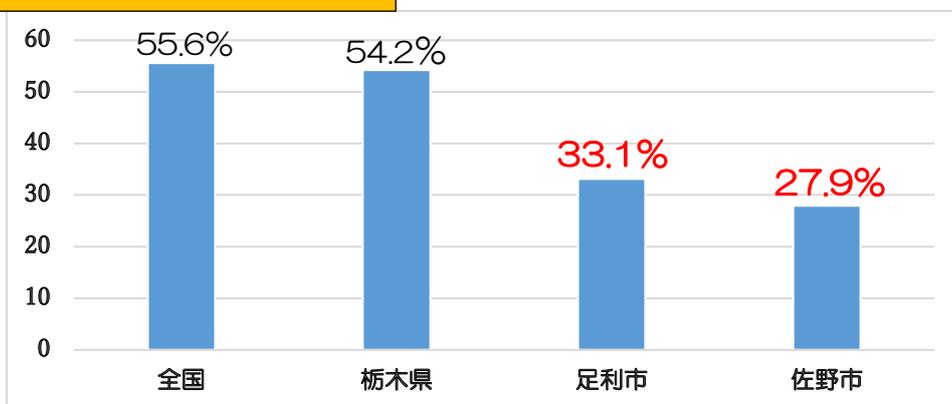
- 冷たいものを飲むと、しみる歯がある。
- フッ素入り歯みがき剤を使用していない
- 歯が抜けたままの箇所がある。
- 毎食後、歯をみがかない
- 歯の表面が汚れている。

判断基準：1つでもチェックがつくなら、歯科医院で健診を受けましょう

健(検)診は受けていますか？

安足地区は健(検)診受診率が全国、県と比較して低い状況です…

特定健康診査実施率 (2019年度)



栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書 (令和4(2022)年3月、全国実施率、都道府県別、市町国保) より

胃がん検診受診率 (2019年度)

足利市：8.0% 県内市町村別受診率ワースト 1位
佐野市：11.7% // 2位
(栃木県：26.9%)

大腸がん検診受診率 (2019年度)

足利市：20.1% 県内市町村別受診率ワースト 2位
佐野市：23.5% // 7位
(栃木県：31.7%)

令和2(2020)年度栃木県がん検診実施状況報告書

日本人の死因の1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患です。この2つを早期発見し治療につなげるためにも健(検)診が重要です！



特定健診で複数のリスクが見つかった場合、保健師や管理栄養士などから生活改善のサポート(保健指導)も受けられるまる！

健診で精密検査の指示書があった場合は、必ず健診しましょう！！



新型コロナの流行で全国的に受診率が低下していますが、足利市・佐野市とも集団健診では複数回受診日が設けられ、検査1種類に対し多くの検査が1,000円以内の自己負担に抑えられています。健康のために是非受診しましょう！

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
(問い合わせ先：部会事務局安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病 0284-41-5895)
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

