



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

今回のテーマは「歯周病」です。

日本では、成人の約80%が歯周病にかかっており、歯を失う原因の第一位です。歯周病は、中高年の病気と思われがちですが20、30代の3割に歯周病のリスクがあると言われています。また、ギネスブックには「世界で最も患者が多い病気」として2001年に登録されており、20年以上経った現在も、世界一の記録は破られていません。歯周病を予防し「8020」を目指しましょう。

※歯周病とは

歯を支える歯茎や骨が歯周病菌で壊され、最悪の場合、歯が抜ける病気。歯垢（プラーク）が原因となる。

※8020

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みのこと。

けんこうたより

沈黙の病

歯周病にご用心

「歯周病を予防しよう」

歯周病によって口の中で出血が起こると、そこから歯周病菌が血管内に入り込み、糖尿病、心臓病などの全身の病気のきっかけになります。

口だけでなく、全身の健康を守るためにも歯周病予防が大切になります。

今回は歯周病予防のポイントについて紹介します。

1



定期健診を受けよう

歯周病は、自覚症状がほとんどないため定期的な歯科医院の受診が大切です。広島市では「節目年齢歯科健診」を行っています。R7年度から20歳も対象になりました。（20歳の方は無料の前歯クリーニング付！）



節目年齢歯科健診の対象者は
20,30,35,40,45,50,55,60,70歳の
広島市民の方です。
詳しくはこちら▶

2



セルフケアを意識しよう

歯周病リスクが特に高まるのは、「就寝中」と言われています。理由は、細菌等の浄化作用がある唾液の分泌が減るためです。そのため、就寝前には念入りの歯磨きを心がけ、デンタルリンス等も活用しましょう。

3



生活習慣を見直そう

ストレスや喫煙は、唾液分泌量の減少に繋がります。不規則な食習慣により間食が多い事は歯垢が溜まりやすくなります。ストレス、不規則な食習慣は歯周病のリスクファクターです。歯周病予防のために、生活習慣を見直し、全身の健康状態を整えましょう。

06

2025
6月号

【発行】南区厚生部
地域支えあい課
TEL 082-250-4108

令和
7年度

相談日

健康相談日

6月18日 水

栄養相談日

7月16日 水

9:30～10:30(30分毎の予約制)
予約先：南区地域支えあい課