

お父さん！お母さん！

あなたも、たぶん

# 歯周病！！



成人の約8割が歯周病 ※1

10年後、20年後のお口の健康を決めるのは「今」のあなたです

手遅れになる前に

- 歯を失う原因のトップは歯周病 ※2
- 70歳で自分の歯は20本未満に ※3  
(40歳の時は28本あったのに)
- 歯周病は全身の健康に悪影響



## 歯周病・・・歯を支える組織の病気です。


歯周病とは歯周病菌による感染です。痛みなどの自覚症状がほぼないまま進行します。歯ぐきの炎症や出血に始まり、歯を支える骨が溶けることにより、歯はぐらつき、やがて抜けてしまいます。歯や口だけでなく、糖尿病など全身のさまざまな病気にも影響を及ぼします。

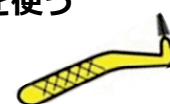
## 歯を失う前の今が大切！予防のポイント

### ポイント1

**禁煙** ※4

### ポイント2

 **デンタルフロス**や  
**歯間ブラシ**を使う



### ポイント3

**寝る前**は特に  
ていねいに**歯みがき**を

### ポイント4

**定期的**に**歯科医院**で  
クリーニング※5

- ※1 平成30年度さいたま市成人歯科健康診査結果
- ※2 公益社団法人 8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成30年)
- ※3 厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」
- ※4 喫煙は歯周病の発症・悪化につながり、治療効果を低下させる
- ※5 歯石除去や歯面清掃(頻度はかかりつけ歯科医と相談)

さいたま市保健センター作成

このパンフレットは4,500部作成し、1部あたりの印刷経費は4円(概算)です。(令和2年1月作成)