

「口腔の健康セルフチェックシート」を活用した 歯と口腔の健康づくりの推進について

1 目的

「第 2 次宇都宮市歯科口腔保健基本計画」の重点取組のひとつである成人期の歯周病対策において、「治療や取組をしていない成人の割合」が増加(平成 23 年 男性 20.5%, 女性 14.8%⇒平成 29 年 男性 28.9%, 女性 20.9%)していることが課題となっていることから、宇都宮市歯科医師会との連携のもと、歯周病の症状などを確認できる「セルフチェックシート」を活用することにより、市民に「歯と口腔のケア」の重要性を啓発し、歯周病の早期治療や定期的な歯科健診の受診促進につなげるもの

※ 歯周病と口腔がんに関するセルフチェックを組み合わせたチェックシートの作成は県内初

2 「口腔の健康セルフチェックシート」の概要

(1) 内容【別紙 参照】

- ア 歯周病と口腔がんに関するセルフチェック
- イ 歯周病の進行や全身疾患との関連について
- ウ 口腔がんの原因や予防について
- エ 歯の磨き方について
- オ 口臭予防について
- カ 歯科健診の案内 など

(2) 特徴

- ア 歯周病や口腔がん、口臭など成人期に関わりが深い疾病とその予防方法（歯の磨き方等）などを事象ごとに分かりやすい内容とするため、宇都宮市歯科医師会と連携し作成
- イ 歯周病と口腔がんに関するセルフチェックを組み合わせ、市民の興味・関心が高まるよう、セルフチェックの項目と写真を関連づけて掲載

3 具体的な活用方策

本シートの活用による、市民の歯と口腔の健康づくりに取り組み、歯科健診や歯周病の治療など受診行動へのきっかけづくりを行う。

- (1) 歯科健診受診の動機付けのため、市保健センターで行う節目健診(※)において配布
※ 満 4 0 ・ 4 5 ・ 5 0 ・ 5 5 ・ 6 0 ・ 6 5 歳の方を対象に、がん検診等と一緒に歯科健診も受けられる健診

- (2) 事業所等を対象とした歯と口腔の健康づくり出前講座における教材として活用
- (3) 宇都宮市地域・職域連携推進協議会の構成団体を通じた周知や、「職場における健康づくり応援サイト」への掲載
- (4) 歯科医院での配布（患者家族用として）

4 期待される効果

- (1) 歯と口腔の健康づくりに取り組む意識の醸成
- (2) かかりつけ歯科医の定着と定期的な歯科健診の受診
- (3) 歯周病や口腔がんの早期発見・早期治療

5 配布・活用開始日

令和2年7月1日

口腔の健康セルフチェックシート



お口の中、気にしてみませんか?



ウイルス感染予防には「口腔ケア」も大切!

インフルエンザなどのウイルス感染は、ウイルスが細胞内に侵入・増殖・放出を繰り返すことで病気が発症します。

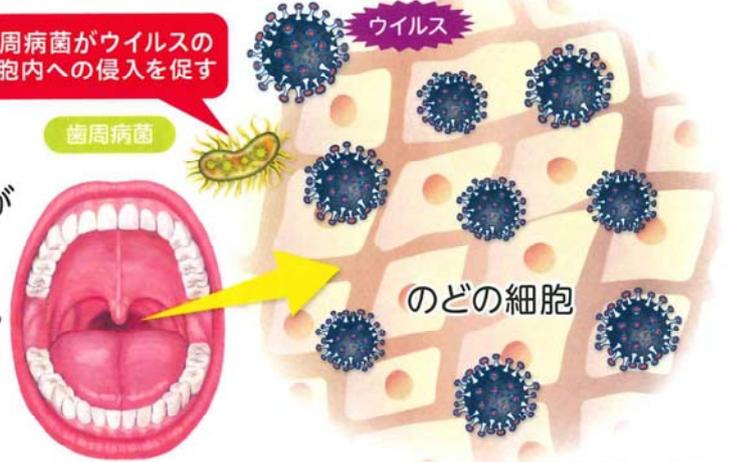
口の中の細菌(歯周病菌や歯垢内の細菌)がこのサイクルを手助けして、病気が発症しやすくなる可能性があります。口腔ケアで、ウイルスの感染を予防しましょう。

歯周病菌がウイルスの細胞内への侵入を促す

歯周病菌

ウイルス

のどの細胞



健康で過ごすためには、お口の健康が不可欠です。自分のお口の状態をセルフチェックしてみましょう。



歯周病セルフチェック



- 歯ぐきが腫れることがある
- 時々、歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯を磨くと出血する
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

口腔がんセルフチェック



- 2週間以上治らない口内炎がある
- 白っぽいできものがある
- 赤くただれたところがある
- 触って硬いしこりがある
- 出血しやすい傷がある
- 入れ歯や差し歯が当たってできた傷が治らない

※1つでもチェックがある場合は、歯科医院への受診をお勧めします。

歯周病とは？

歯周病は歯を失う原因の第1位です。
近年、成人の約8割が歯周病だと言われています。

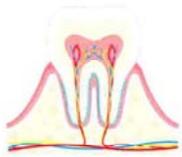


歯周病は、歯肉や歯槽骨などの歯を支える周りの組織（歯周組織）の病気です。歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）にたまった歯垢（プラーク）の中の細菌や毒素等で、歯周組織が破壊されて歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。

歯周病の進行

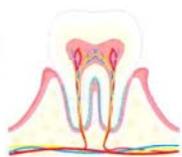
歯周病は、自覚症状が少なく、ほとんど痛みがないまま進行していきます。

健康な状態



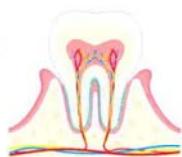
歯ぐきはピンク色で引き締まっている。

歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れる。

歯周炎（軽度）



歯と歯ぐきの上に歯周ポケットができ、出血することも。

歯周炎（中等度）



歯周ポケットの奥まで炎症が進み、歯槽骨が溶けて歯がグラつく。

歯周炎（重度）



歯槽骨がさらに破壊され歯が大きくグラつき、やがて抜けてしまう。

歯周病は全身の病気に関連する!?

【糖尿病】

歯周病と糖尿病は、相互に影響があることがわかってきています。
・糖尿病が悪化すると、免疫力が低下し歯周病が悪化
・歯周病が悪化すると、インスリンの働きを妨げるため、血糖値のコントロールが悪くなり糖尿病が悪化

【狭心症・心筋梗塞・脳梗塞】

歯周病は、動脈硬化を悪化させ、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす可能性があります。

【早産・低体重児】

歯周病の炎症で出てくる物質には、子宮を収縮させる作用があり、早産や低体重児出産のリスクを高めると言われています。

【誤嚥性肺炎】

歯周病菌などが混じった唾液や食べ物が誤って気管に入り、肺炎を引き起こすことがあります。

～ タバコは口腔の最大の敵 ～

口腔は、喫煙によって最初に直接影響を受ける器官です。健康のために禁煙にチャレンジを!



喫煙による影響

- ▶ 口腔がんのリスクを高める。
- ▶ 歯周病を誘発または悪化させる。
- ▶ ヤニで歯が汚れ、メラニン色素の沈着により歯肉が黒色化する。

歯科の動画(8020日歯TV)がご覧いただけます。



口腔がんとは？

口腔がんの早期発見には、セルフチェックと定期的な歯科健診が大切です。



口腔がんは、舌や歯肉、頬の内側など口の中にできるがんのことです。

口腔がんは、直接目でみることができがんですが、初期には痛みや出血などの自覚症状がほとんどないため、気づいたときにはすでに進行していることも多いがんです。

口腔がんの原因

タバコ、アルコール、刺激の強い食べ物、合わない入れ歯による粘膜の損傷など、慢性的な刺激による遺伝子の異常によって起こります。



▲ 口腔がん(舌がん)

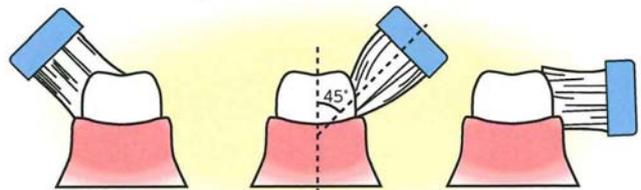
口腔がんの予防

- ・刺激物を控える。
- ・歯みがきやうがいを習慣化して口の中を清潔に保つ。
- ・合わない入れ歯、破れたかぶせ物、歯のとがった角の処置など口の中の慢性的な刺激をなくす。

今日から実行！セルフケア

【歯ブラシによる歯垢(プラーク)コントロール】

- ポイント① 毛先を歯にきちんとあててみがく
- ポイント② 軽い力でみがく
- ポイント③ 小刻みに動かしてみがく



内側の当て方 歯と歯肉の境目の当て方 外側の当て方

【歯ブラシのあて方】

【デンタルフロス】

歯ブラシが通らない歯と歯の間にたまった歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくりと前後させます。



【歯間ブラシ】

歯と歯の間で、すき間のあるところなどに通します。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、2～3回前後させます。



【電動歯ブラシ】

歯の間に隠れている歯垢や強くこびりついている歯垢を除去するのに効果的です。

～「かかりつけ歯科医」を持ちましょう～

いつでも気軽に相談ができ、信頼のできる歯医者さんを見つけて、治療はもちろん、予防のための「定期的な歯科健診」に通いましょう。「かかりつけ歯科医」は、あなたの口腔の状態や、生活習慣を把握したうえで、あなたに合った治療の進め方や予防法をアドバイスしてくれます。



気になりますか?お口の臭い

口臭について正しく理解して、口臭を予防しましょう。



口臭があるのでは?と気になったことがありますか。口臭予防は現代人のエチケットです。

【生理的口臭】

朝起きた時や、空腹、疲労、緊張したときに感じる口臭。
歯みがきやうがいなどで解消することができます。

【飲食物・嗜好品による口臭】

お酒やタバコ、ニンニクやニラなどの臭いの強い物による口臭。
一時的なもので、時間の経過とともに無くなります。

【心因性口臭】

正常な口臭の範囲なのに、口臭を気にしすぎる場合があります。

【病的口臭】

鼻やのどの病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気、糖尿病などが原因で口臭が起こる場合もありますが、病的口臭の多くは口の中にその原因があり、歯周病、進行したむし歯、唾液の減少などがあげられます。
気になったら、まず歯科医院で相談してみましょう。

お口の臭い、測定できます!

宇都宮市歯科医師会では、口臭やむし歯・歯周病など口腔に関する無料相談会を実施しています。口臭測定も行っていますのでお気軽にお越しください。無料相談会の日程など詳細は宇都宮市歯科医師会ホームページをご覧ください。



宇都宮市歯科医師会 (検索)

宇都宮市の歯科健診をご利用ください

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。

【対象者】 満30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方

【健診内容】 歯周病、むし歯、その他口腔内検査、歯みがき指導

【料 金】 1,010円

※満70歳、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯に属する人は無料

【受診機関】 誕生日から次の誕生日の前日まで

【受診方法】

《個別健診》市が委託している歯科医院に、直接お申し込みください。

※受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。

対象: 満30、35、40、45、50、55、60、65、70歳

《集団健診》保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。

対象: 満40、45、50、55、60、65歳

電話予約 ⇒ 集団健診予約センター

☎028-611-1311

ネット予約 ⇒ 「宇都宮市集団健診予約システム」で検索

