



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

20歳代の約何人に1人が歯周病？

- A 10人に1人
- B 8人に1人
- C 4人に1人

A

C 4人に1人

※令和4年度 厚生労働省歯科疾患実態調査より

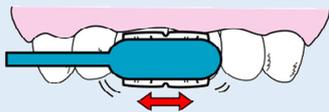
今月の
健康
コラム



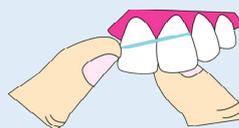
「歯周病予防」

歯周病とは、歯ぐきや歯を支える周りの組織に起こる病気です。主な症状として歯ぐきの腫れ・出血・膿などで放っておくと歯がぐらつき最後には抜け落ちてしまいます。正しい歯みがきができていないと若い年代の人でも歯周病に罹患する可能性があります。

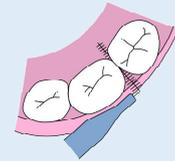
毎日の丁寧な歯みがきで歯周病を予防しましょう！



プラーク（歯垢）が付着しやすい歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシを振動させるように小刻みに丁寧にみがきましょう。



歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、フロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助用具を使うことをお勧めします。



～ その他歯周病予防のポイント ～

規則正しく
バランスの
よい食生活



ストレスの
緩和



禁煙



良質な
睡眠



定期的な
歯科健診



歯周病検診もう間もなく終了します。
受診は、お早めに！！

伊勢市では、定期的に歯科健診を受けていただくために
毎年6月から12月末までの期間『歯周病検診』を実施しています。

