

自分は大丈夫!とっていませんか?

出雲市の30～69歳の3人に2人※が 進行した歯周病にかかっています!

※令和2年度県民残存歯調査より

歯周病は歯を失う原因の第1位。自覚症状がなく進行するため、
症状が出てきたときには手遅れということも…

手遅れにならないためには…

かかりつけ歯科医をもち

症状がなくても半年に1回は受診しましょう!

かかりつけ歯科医をもつメリット

あなたに合った ケアや治療

- ・病気や体質を理解してもらい、適切な治療を受けることができる
- ・自分の口に合ったセルフケアを教えてもらえる

早期発見・早期治療で 短い治療期間

- ・小さな変化に気づいてもらえる
- ・異常が早く見つかри、早期の治療につながる

定期受診で 医療費削減

- ・定期的に受診する方が総医療費が少なくなる

お口の健康を保ち、いつまでも健康に暮らしていくために

裏面の自己チェックも
してみよう!

セルフケア

- ・毎日の歯みがき
- ・歯間ブラシ、デンタルフロス (糸ようじ®など)



歯科医院でのケア

- ・定期的な歯科健診
- ・歯石除去

この2つが大切です!



＼＼チェックしてみよう／／

こんな症状ありませんか？

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 歯みがきをすると血がでる
- ☐ 口のおい（口臭）が気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたように感じる
- ☐ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☐ 歯が揺れている（グラグラする）ような感じがする



1つもチェックがなかった人

これからも丁寧な歯みがきを心がけましょう。
半年に1回は定期健診を受けましょう。



1つでもチェックがあった人

歯周病のおそれがあります。
放置していると、さらに悪化する可能性があります。
早めに歯科医院を受診し、治療を受けましょう。



歯周病は全身の健康とも深く関わっています。
気になる症状がなくても、定期的に歯科健診を受けましょう。