

後悔しないために

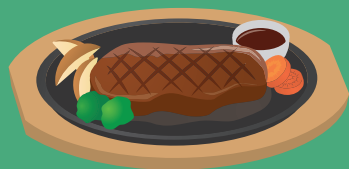
食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか？

- 1 何でもかんで
食べることができる
- 2 歯や歯ぐき、かみあわせなど
気になる部分があり、
かみにくいことがある
- 3 ほとんどかめない

② または ③ に該当する方は、

歯科を受診しましょう！

よくかめないと、野菜・肉類等の摂取が少なくなるとともに、低栄養のリスクが高くなる
ことが報告されています



生活習慣病対策と歯科疾患予防対策を同時に進めることが有効です



「自分は大丈夫！」

と思っていませんか？

Q これまでの人生を振り返って、もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？

そう思う・
ややそう思う人が

71.3%!

回答者の7割がもっと早く
治療をしておけばよかったと
後悔しています！



お口は全身や生活習慣とも関係が深いんです！

☒ 全身疾患 ☒ 速食い ☒ 間食 ☒ 喫煙 etc

裏面で詳しく説明します！

歯周病は静かに進行する

歯周病は「サイレントディーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれ、痛みなどの自覚症状が少ないのが特徴です

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☐ 口臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきた
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- ☐ 歯が浮いたような感じがする
- ☐ 少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきからうみが出たことがある

判断基準

チェックが1～2個

歯周病の可能性があります。歯みがきの仕方を見直すと同時に、歯科医師に相談しましょう

チェックが3個以上

軽度あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院を受診しましょう

出典：公益財団法人 8020 推進財団「ヘルシーエイジング時代の 8020 達成マニュアル」

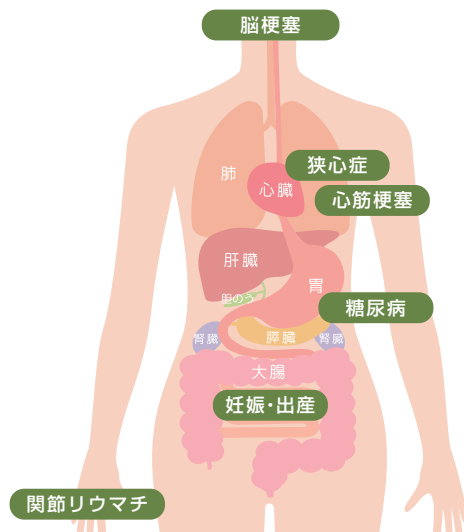
歯周病と全身疾患及び妊娠 生活習慣との関係性

歯周病治療による糖尿病の重症化予防も期待されます

歯周病リスクを高める要因

喫煙

内臓脂肪型肥満



出典：厚生労働省「歯周病検診マニュアル 2023」

「間食」と「喫煙」

習慣的な間食や甘い飲み物の摂取はむし歯の、喫煙は歯周病のリスクを高めることがわかっています



「速食い」は肥満になりやすい

食べる速さが速い人ほど、肥満の割合が高い傾向にあることがわかっています。また、速食いは肥満だけでなく糖尿病のリスクであることもわかってきました



近くの歯医者さん探せます！

全国の歯医者さん

検索



日本歯科医師会