

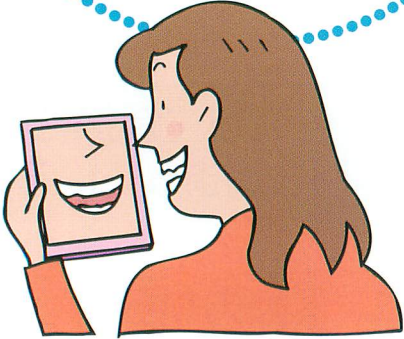
# 歯ぐきが腫れることがありますか？

## 「歯周炎」は 歯を失う原因の3分の2をしめています！！



あなたの歯を失わないために・・・

ときどき、鏡を見て  
歯肉の健康を確認  
しましょう。



毎食後の歯みがきを  
習慣として身につけ  
ましょう。

グラグラする・  
歯肉が赤い・膿うみが出る・  
噛めない、といった場合  
は早めに歯科医院を  
受診しましょう。



### 歯のさわやか得点

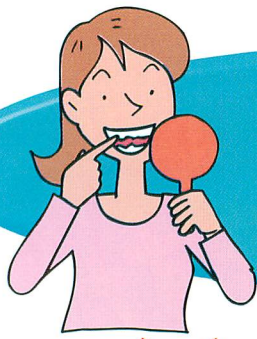
| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることがありますか     | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

このチラシは、歯のさわ  
やか得点の項目「歯ぐき  
が腫れることがあります  
か」を説明しています。

○で囲んだ数字をたしてください ( ) + ( ) = ( )

歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。





鏡を見ながらチェックしてみましょ

歯肉が赤い

歯ぐきから血が出る

腫れている

歯がグラグラ

歯ぐきがブヨブヨと柔らかい

歯と歯肉の間が要注意!!

口臭がある



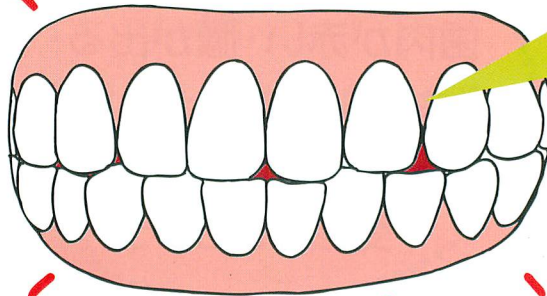
歯周炎の原因の一つは、歯についたプラーク(歯垢)です。

これらは「歯周炎」の症状です。

健康な歯肉を見てみると...

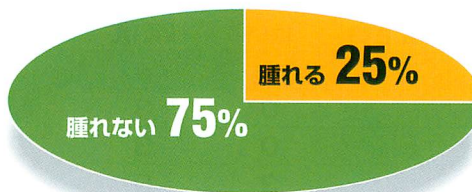
歯肉の色はうすいピンク

口臭がない



歯肉が三角形に引き締まっている

歯肉から血が出ない



飛島村では、4人中1の人が「歯ぐきが腫れることがある」と答えています。(2004年の調査)



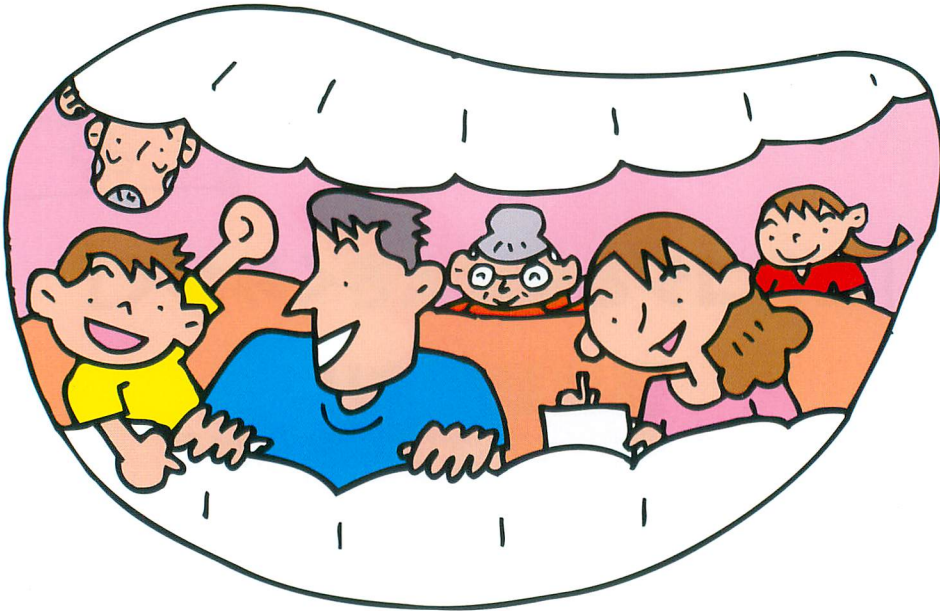
飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# あなたには、歯がしみることがありますか？

むし歯や知覚過敏や歯髄炎になっているかもしれません。  
冷たい飲み物がしみるなど、少しでも症状が気になるようでしたら、  
まずは早めに歯科医院を受診しましょう！



## ●知覚過敏とは

歯肉が退縮して歯の根が見えている場合、その表面から温度刺激が神経に伝わって「歯がしみる」ことがあります。

むし歯のような明らかな症状が出にくいので、放っておかれることが多いですが、悪化する前に治療を開始しましょう。

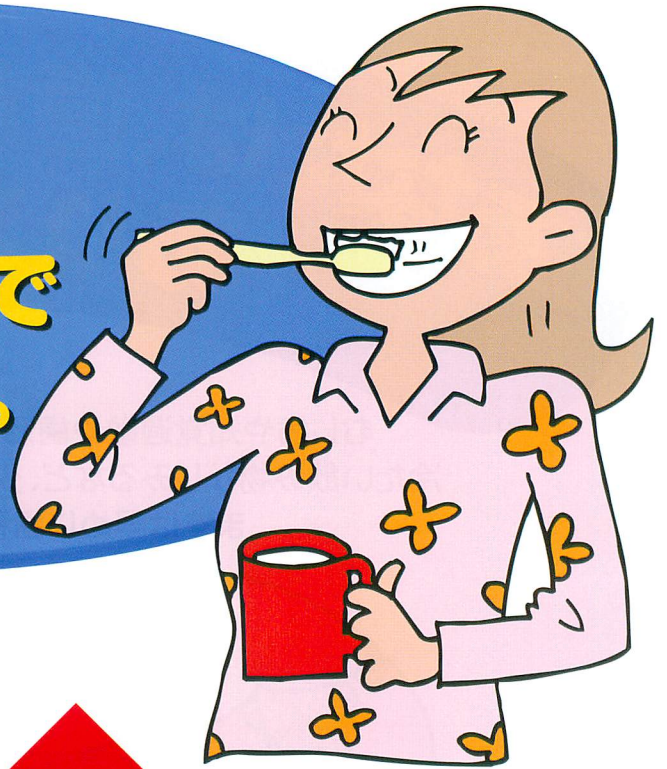
## 歯がしみることがありますか？



飛島村2004年の調査では、約28%の人は「歯がしみることがある」と答えています。



**歯肉の退縮は  
適切な歯磨きで  
予防できます。**

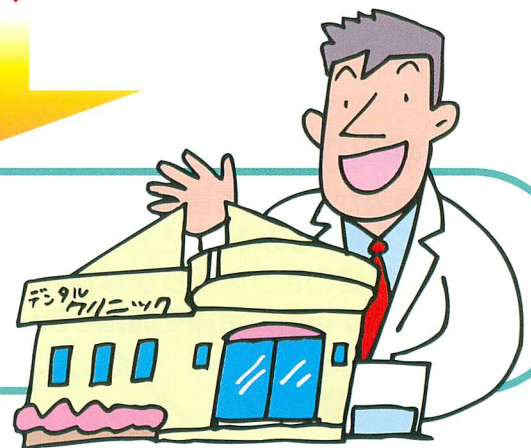


**「ゴシゴシと横に大きくみがく」**

**要注意です!!**

歯肉を傷つけてはいませんか?

より適した歯磨きができていますか?  
一度、歯科医院で相談してみましょう。



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

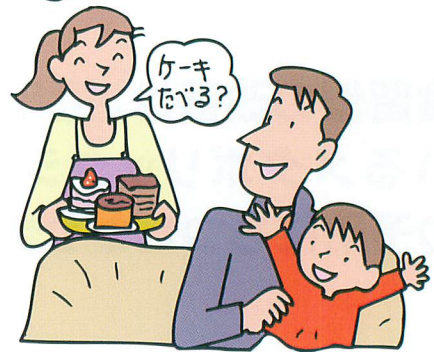
このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# あなたは 間食をよくしますか？



**間食はできるだけ少ないか、  
少量にしましょう。**



これを守る人は、  
病気が少なく  
長生きと  
報告されています。

## ブレスローの7つの健康習慣

1. 7～8時間の睡眠時間をとる
2. 喫煙をしない
3. 定期的にかなり激しい運動をする
4. 適正体重を維持する
5. 過度の飲酒をしない
6. 朝食を毎日とる
7. 間食をしない

## 歯のさわやか得点

| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることがありますか     | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

○で囲んだ数字をたしてください ( ) + ( ) = ( )

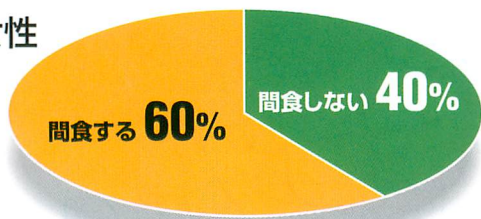
歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。

このチラシは、歯のさわやか  
得点の項目「間食をよくし  
ますか」を説明しています。

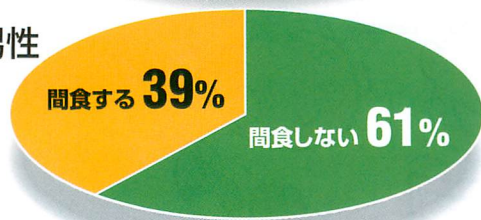


## 間食をよくしますか？

女性



男性



飛島村では女性の約6割、男性の約4割の人が「間食をよくする」と答えています。

(2004年の調査)

### ★さらに比べてみると…

間食をよくする人は1.5倍の日数、  
歯科医院へ通っています  
(飛島村 男性)



## 食習慣の改善は、近年注目されているメタボリックシンドロームの予防にもつながります。

メタボリックシンドロームは、生活習慣の悪化で起こります。肥満(内臓脂肪型)によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のことをいいます。



### メタボリックシンドロームの診断基準

|           |               |                                                                          |
|-----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 必須項目      | 内臓脂肪蓄積        |                                                                          |
|           | ウエスト周囲径       | 男性 ≥85cm<br>女性 ≥90cm<br><small>(内臓脂肪蓄積 男女とも100cm<sup>2</sup>に相当)</small> |
| 選択項目      | 高トリグリセリド血症    | ≥ 150mg/dL                                                               |
|           | かつ/または        |                                                                          |
|           | 低HDLコレステロール血症 | < 40mg/dL                                                                |
|           | このうち2項目以上     |                                                                          |
| 収縮期(最大)血圧 | かつ/または        | ≥ 130mmHg                                                                |
|           | 拡張期(最小)血圧     | ≥ 85mmHg                                                                 |
| 空腹時高血糖    |               | ≥ 110mg/dL                                                               |

※CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。  
※ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。  
※高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。  
日本内科学会雑誌 94(4):794-809,2005

## 間食は健康や肥満予防のためにできるだけやめましょう。間食後は必ず歯磨きをしましょう。



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# お口の健康や、楽しい生活のために 「趣味」をもちましよう



**ストレス** と **歯の健康** には関連があります!!



疲れたときに歯が痛くなったことはありませんか?

## ストレスは

- 唾液の量を減らします
- 免疫力を低下させます



唾液の量と免疫物質の減った口腔は歯肉の抵抗力が弱まり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

「趣味」をもつ人はストレスに強いことがわかっています。

### 歯のさわやか得点

| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることがありますか     | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

○で囲んだ数字をたしてください ( ) + ( ) = ( )

歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。

このチラシは、歯のさわやか得点の項目「趣味がありますか」を説明しています。



# ストレスはお口の大敵です!!

## ストレスを解消するために

スポーツ、芸術、旅行、園芸などを楽しみ、  
趣味をもったゆとりのある生活をおくりましょう。



飛島村では、4人中3人の人が趣味があると答えています。  
(2004年の調査)

さらに比べてみると・・・  
趣味がある人は医療費が2分の1ですんでいます。  
(飛島村・男性)



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



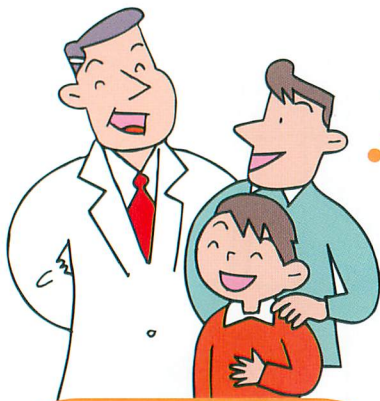
# かかりつけの歯医者さんき つくりましょう!!



いつでも気軽に、  
歯や健康のことを相談できる  
「かかりつけ」の歯医者さんがいますか？

●かかりつけの歯医者さんがありますか？

2004年飛島村の調査結果では、全体の  
85%の人が「かかりつけの歯科医がいる」  
と答えています。



医院が仕事場や自宅  
から近く、治療に通い  
やすいこと。

かかりつけの歯医者さんとは...



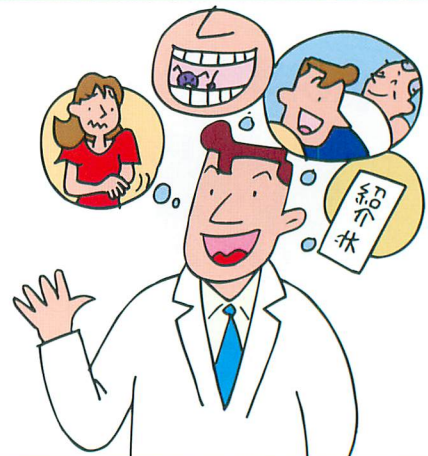
家族や知人が治療  
を受けていて、よく知っ  
ていること。



なにより信頼ができて  
相談しやすい雰囲気  
をもった、自分にあっ  
た歯科医のことです。

## かかりつけの歯医者さんがいると、こんなメリットがあります。

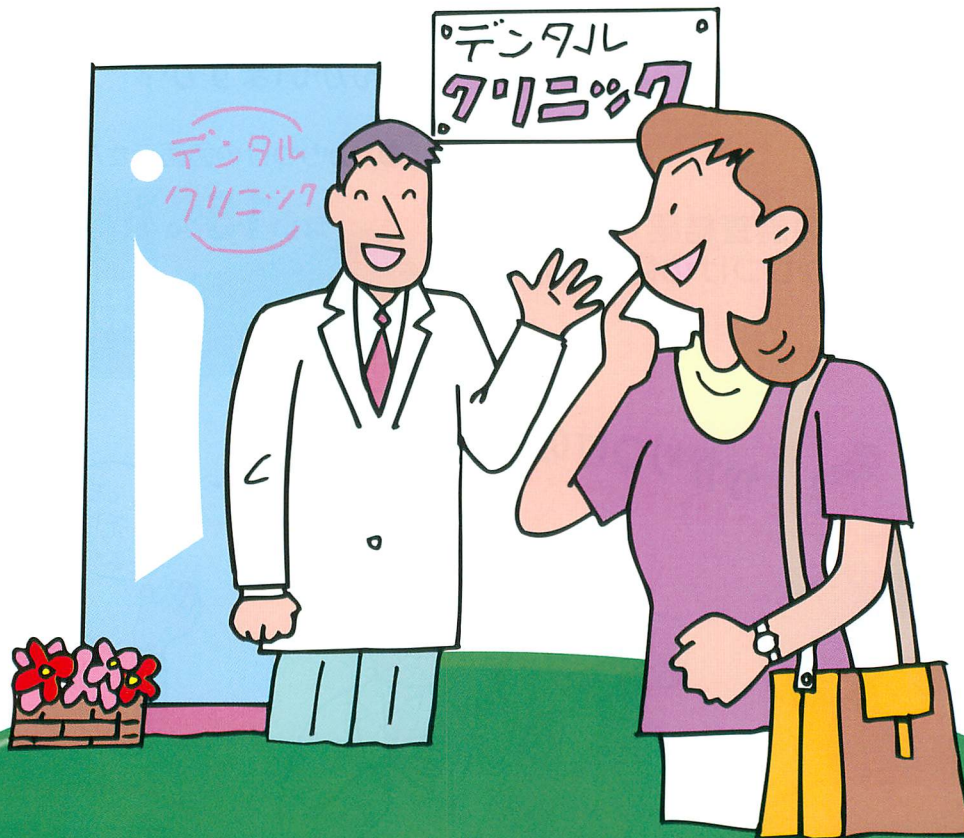
- あなたのむし歯や歯周病などの経過を把握しているので、より確かな治療が可能になります。
- 口の中や歯の小さな変化を見つけやすくなり、早期発見・早期治療につながります。
- 定期的な健診で、健康な状態を維持し継続できます。
- 口の中の異常から、全身の病気を発見することもあります。
- アレルギー・体質・体調などに気がついた診療ができます。
- 往診ができる場合もあります。
- 症状が重い場合などは、専門医を責任をもって紹介してもらえます。





## かかりつけ歯科医をつくるには・・・

特別な条件や理由は必要ありません。まずは、自分の歯の健康状態に関心を持ち、通いやすく治療を受けやすい、自分にあった歯科医を見つけましょう。



**「かかりつけ歯科医」を持って、健康を保つために役立てましょう！**



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# あなたは歯の治療は 早めにうけていますか？

むし歯や歯周病など歯と歯の周りの病気で進んだものは、自然に治ることがありません。



進行を抑えるには、自分での注意と定期チェックを受けることが必要です。



## あなたは歯やお口の健康について、気になることはありませんか？

冷たいものがしみる

歯磨きのとき血が出る



噛みにくくなった

**歯の健康を大切にすると、身体も大切にしています。**

### 歯のさわやか得点

| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることがありますか     | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

このチラシは、歯のさわやか得点の項目「歯の治療は早めに受けるようにしていますか」を説明しています。

○で囲んだ数字をたしてごさい ( ) + ( ) = ( )

歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。

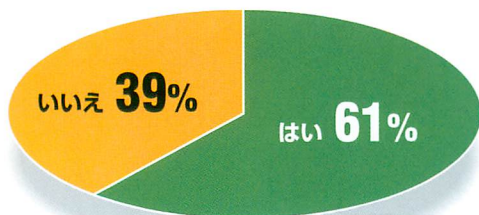




## 早めに歯の治療を始めるために・・・

- 日ごろから自分の健康に関心を持ちましょう。
- かかりつけの歯医者さんを持ちましょう。
- 半年に一度の定期的な歯科健診を受けましょう。

### 歯の治療を早めに受けていますか？



飛鳥村では、およそ10人中6人の人が「歯の治療を早めに受けている」と答えています。  
(2004年の調査)



## ★歯の治療は早めに受けるよう心がけましょう!!



飛鳥村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# 歯ぐきから血が出ることはありませんか？



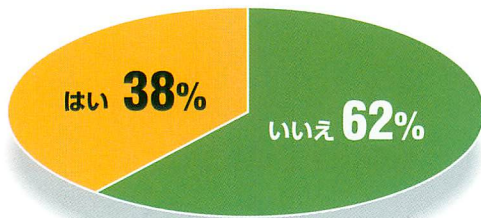
歯みがきをしたときの  
歯肉からの出血は、歯を失う  
ことへの黄信号です。

歯みがきのとき血が出るのがよくあるのなら  
歯周病のはじまりです。

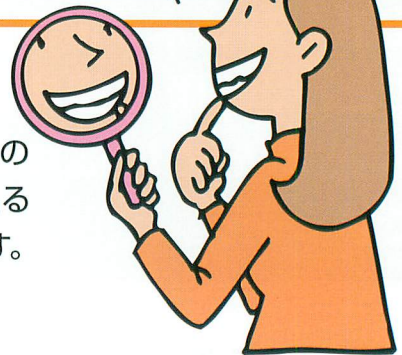
まずは鏡で自分の歯肉の  
健康を確認してみましょう。



歯ぐきから血が出ることはありますか？



飛島村では、およそ4割の  
人が「歯ぐきから血が出る  
ことがある」と答えています。  
(2004年の調査)



## 歯のさわやか得点

| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいですか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることはありませんか    | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

このチラシは、歯のさわやか  
得点の項目「歯ぐきから血  
が出ることはありませんか」  
を説明しています。

○で囲んだ数字をたしてごさい ( ) + ( ) = ( )

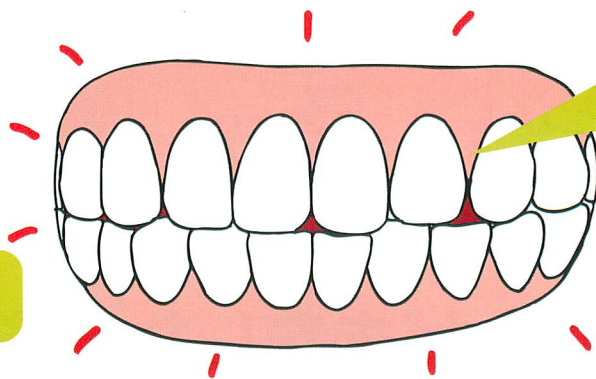
歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。



健康な歯肉を見てみると・・・

歯肉の色は  
うすいピンク

口臭がない

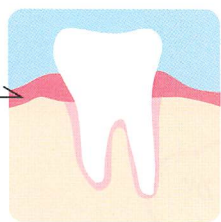


歯肉が三角形に  
引き締まっている

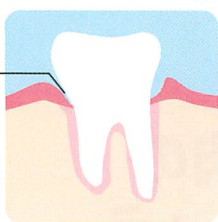
歯肉から  
血が出ない

歯周病の進行

歯ぐきが  
赤くはれる



歯周  
ポケット



出血しないようにする  
ことが、健康な歯肉に  
もどすためには大切  
です。

歯が抜ける原因の60%  
は、進行した歯周病です。

★歯周病の治療や予防のために丁寧な  
歯みがきは重要です。

ていねい

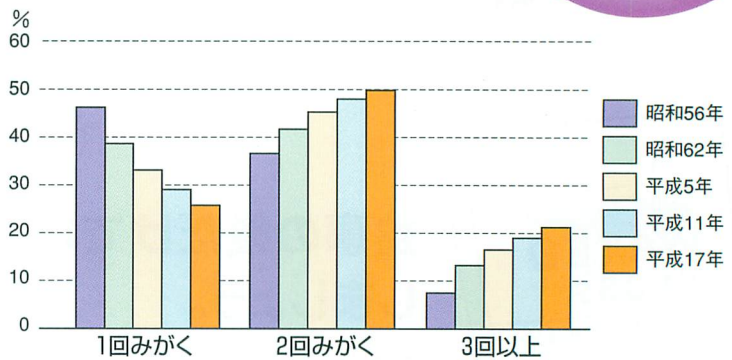
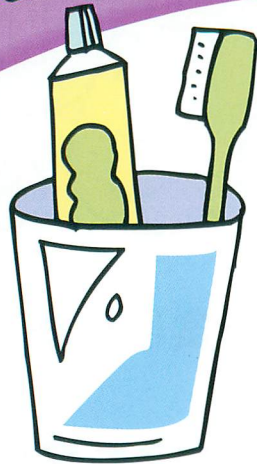


飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」  
の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# 1日2回以上、 歯磨きをしていますか？



上のグラフにあるとおり、1日に2回以上、3回以上歯磨きをする人の割合は増えてきています。(歯科疾患実態調査より)



**毎食後・間食後も歯磨きをする習慣をつけましょう。**

## 歯のさわやか得点

| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることがありますか     | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

このチラシは、歯のさわやか得点の項目「歯磨きを1日2回以上していますか」を説明しています。

○で囲んだ数字をたしてください ( ) + ( ) = ( )

歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。



# 「食事をしたら歯磨き」 の習慣を身につけ ましょう！！



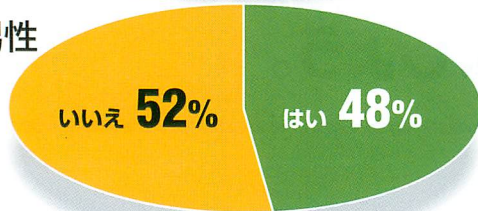
食事の後だけでなく、間食した後にも歯磨きを  
しましょう。  
歯と歯の間はデンタルフロスも使いましょう。

## 1日に2回以上歯を磨いていますか？

女性



男性



飛島村では、女性の約7割、男性の約5割の人が「1日に2回以上歯を磨く」と答えています。  
(2004年の調査)

### ★歯科の医療費を比べてみると…

1日2回以上歯を磨く人は、歯科の医療費が約3分の2で済んでいます。

(飛島村男性)



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

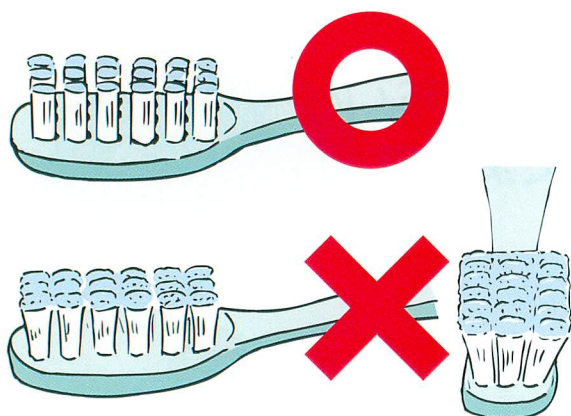
このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



# あなたは、 自分の歯ブラシがありますか？

歯とお口の健康を保つために、  
歯ブラシを2か月に1回は交換しましょう。

歯ブラシも、歯とそのまわりの健康にとって重要です。



- 毛先が広がったり、倒れてしまった歯ブラシは、汚れが落ちにくいだけでなく、歯肉を傷つける原因になることがあります。



飛島村では、100人中1人が「自分の歯ブラシを持っていない」と答えています。  
(2004年の調査)

## 歯のさわやか得点

| 質問に対する答えの点数を○で囲んでください | はい | いいえ |
|-----------------------|----|-----|
| 歯ぐきが腫れることがありますか       | 0  | 4   |
| 歯がしみることがありますか         | 0  | 3   |
| 間食をよくしますか             | 0  | 3   |
| 趣味がありますか              | 3  | 0   |
| かかりつけの歯医者さんはいますか      | 2  | 0   |
| 歯の治療は早めに受けるようにしていますか  | 1  | 0   |
| 歯ぐきから血が出ることがありますか     | 0  | 1   |
| 歯磨きを1日2回以上していますか      | 1  | 0   |
| 自分の歯ブラシがありますか         | 1  | 0   |
| たばこを吸いますか             | 0  | 1   |

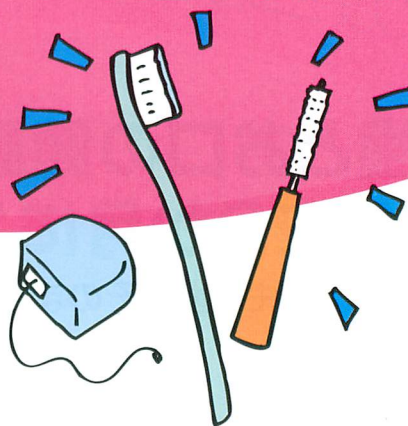
このチラシは、歯のさわやか得点の項目「自分の歯ブラシがありますか」を説明しています。

○で囲んだ数字をたしてください ( ) + ( ) = ( )

歯のさわやか得点は、16点以上を目標にしましょう。

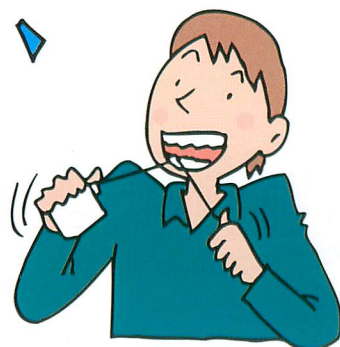


**歯ブラシだけでなく、  
デンタルフロスや、歯間ブラシも  
使いましょう。**



比べてみると…

歯ブラシの他にデンタルフロスや歯間ブラシを使う人は、歯科の医療費が3分の2で済んでいます。(2001年 飛島村調査)



**〔入れ歯を使っている方へ〕**

- 歯や、入れ歯を留めるための歯についても、歯ブラシによる清掃は必要です。
- 入れ歯を洗うためのブラシ（義歯用ブラシ）と、自分の歯を磨くための歯ブラシを用意しましょう。



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。



あなたはまだ、  
たばこを吸っていますか？



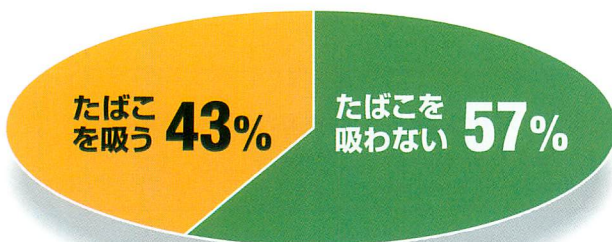
たばこに関する病気は、肺がんや心筋梗塞、  
狭心症、脳卒中だけではありません・・・

**歯や、お口のまわりの健康も明らかに悪化します。**

飛島村人間ドック2004年の調査では

男

女







1年間に歯科医院へ通う日数

1.8倍

タバコを吸う人は1.8倍の日数、  
歯科医院へ通っています。

たばこを  
やめようかと  
思い立った...

そんな時は、禁煙指導を行なっているお医者さんを訪ねてみてください。あなたの禁煙のサポートをしてくれることでしょう。



飛島村では、住民の方の健康づくりのために「8020歯のさわやか手帳」の活用をすすめています。歯を失わない村づくりをめざしています。

このチラシは、ご家庭のよく読める場所に、貼っておきましょう。