

# こんな人は歯周病に注意



タバコを吸っている



糖尿病にかかっている



過剰なストレス



妊娠による  
ホルモン変化



茶をのんでいる  
(だ液が抑制される)



歯ならびがよくない

## 歯周病危険度チェック

あてはまるものに○を記入してください

- ① 40歳以上である
- ② 毎食後、歯みがきをしない
- ③ 歯並びがよくない
- ④ 口で息をする癖がある
- ⑤ 歯みがき時に歯ぐきから血がでる
- ⑥ 歯ざしりをよくする
- ⑦ 冷たいものが歯にしみる
- ⑧ 糖尿病にかかっている
- ⑨ 歯ぐきが黒ずんでいる
- ⑩ 歯と歯の間に食べ物が入る


あなたの○はいくつ?

判定表	あなたの○はいくつ?	説明
10~9	10~9	歯周病にかかっている可能性大。ただちに歯科医の受診を。
8~5	8~5	このままでは歯周病は時間の問題。一度、受診しましょう。
4~3	4~3	歯周病への岐路。症状しだいでは、歯科医に相談しましょう。
2~1	2~1	油断せずに症状を見守ってください。
0	0	この習慣を守ってください。油断は禁物です。

## 歯に関する相談やお問い合わせはこちらまで

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 鳥取県庁健康政策課    | ☎0857-26-7202 |
| 東部総合事務所福祉保健局 | ☎0857-22-5695 |
| 中部総合事務所福祉保健局 | ☎0858-23-3143 |
| 西部総合事務所福祉保健局 | ☎0859-31-9318 |
| 日野総合事務所福祉保健局 | ☎0859-72-2037 |
| 社団法人鳥取県歯科医師会 | ☎0857-23-2621 |
| 東部支部         | ☎0857-23-3197 |
| 中部支部         | ☎0858-22-5472 |
| 西部支部         | ☎0859-33-3864 |



健康づくり文化創造プランは「とりネット」でご覧頂けます。  
(<http://www.pref.tottori.lg.jp>)



# 歯の健康

成人期

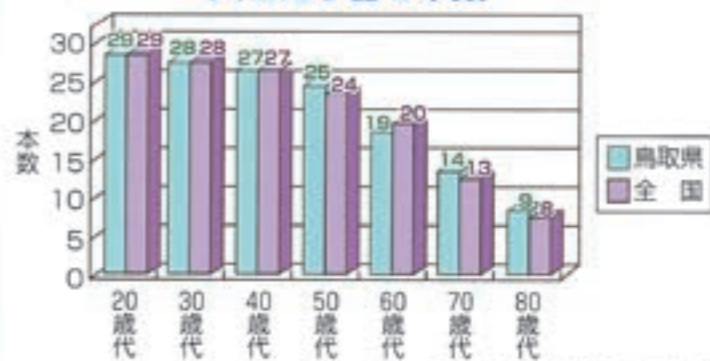
# めざそう8020

— 80歳で20本以上の歯を保ちましょう —



## 鳥取県の歯科疾患の現状

### 一人あたり歯の本数

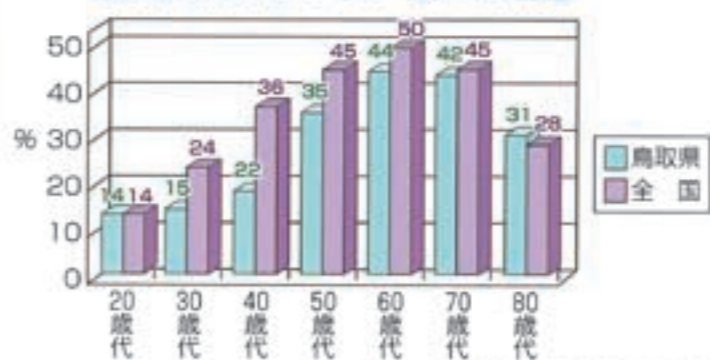


健康づくり文化創造プランの目標(2010年)

あなたは達成できていますか。  
(○×を記入しましょう)

30歳代で25歯以上	
50歳代で25歯以上	
60歳代で24歯以上	
80歳代で20歯以上	

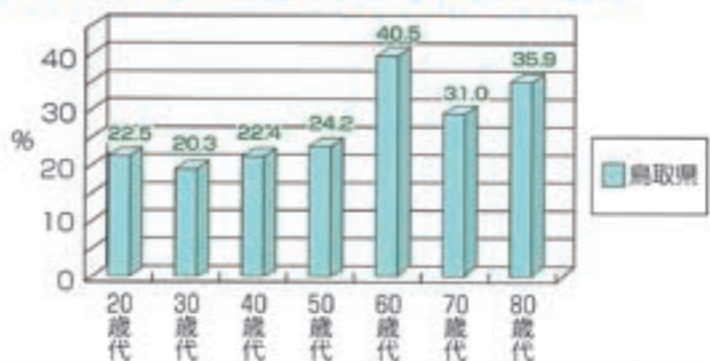
### 歯周炎にかかっている人の割合



歯周病は、40歳代以降に歯を失っていく大きな原因となっており、本県では、60歳代で歯周炎にかかっている人の割合がピークに達しています。

このため、歯周病の予防・進行防止を徹底することが歯の喪失防止に重要です。

### 定期的な歯科健診を受けている人の割合



健康づくり文化創造プランの目標(2010年)

**30%以上**

定期的に歯科健診を受け、歯石除去や歯面清掃をしてもらうと、

**5年間で**

1人平均喪失歯  
 受けた人 **0.37歯**  
 受けてない人 **1.39歯**  
 といわれています

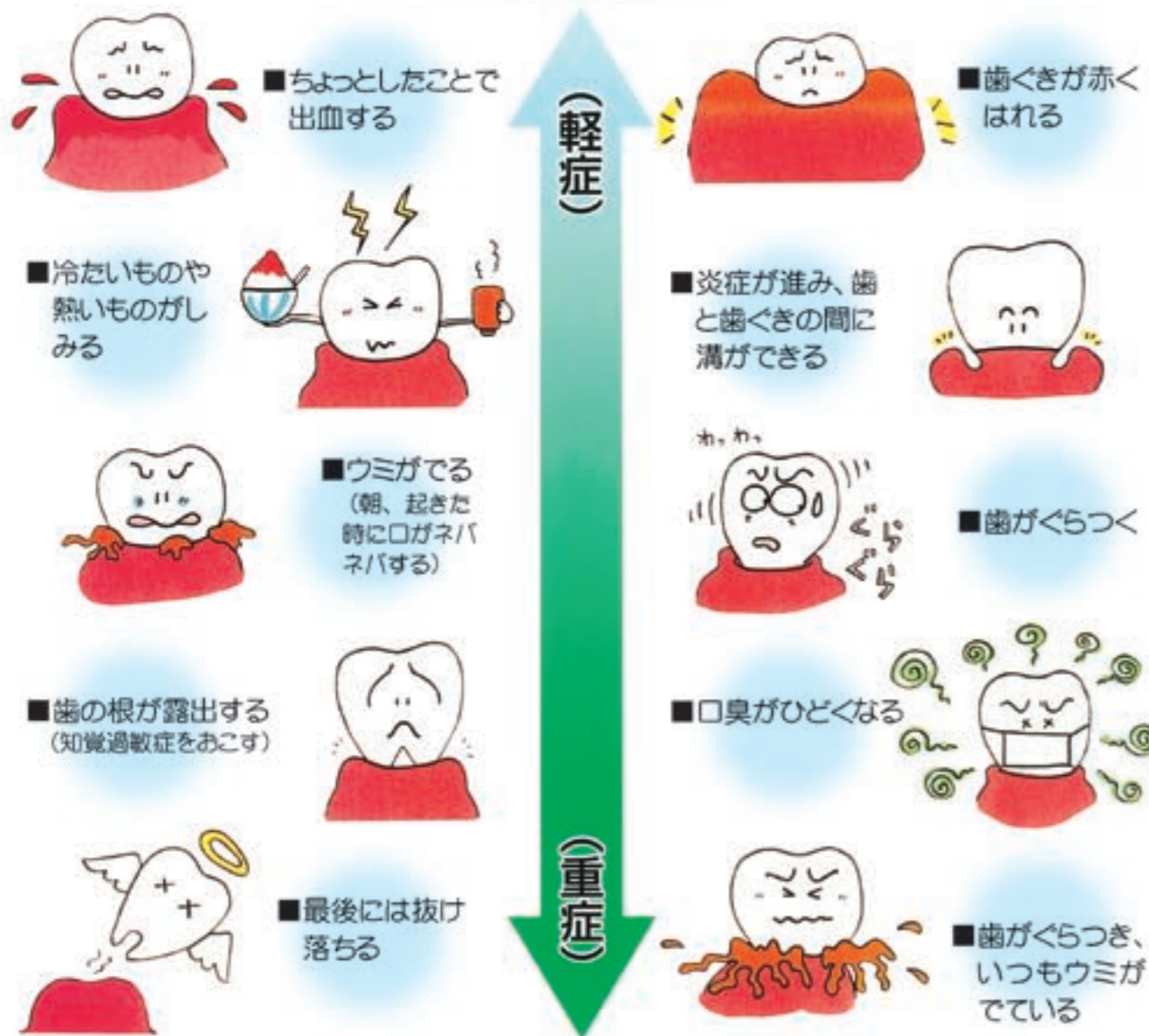


# 歯を失う原因の 大半は歯周病

## 歯周病とは・・・

歯周病は、歯垢（プラーク）が原因となっておこる歯ぐきの病気で歯みがきをはじめとした毎日の生活を密接に関係した生活習慣病です。

## 歯周病の進行と症状



## 予防は正しいブラッシングから



## 歯ブラシでは届かない歯と歯の間をみがこう

