



# 保健福祉 センターだより



— 6月4日は虫歯の日。

歯の大切さを考え、自己管理に努めましょう—

## ○歯周病とは？虫歯とのちがいは？

歯周病と虫歯では、病原菌の種類がちがひ、病気の成り立ちも異なります。

	歯周病	虫歯
病原菌	嫌気性菌	好気性菌
菌の特性	空気の触れない所で増殖	空気の触れる所で増殖
ダメージ箇所	歯肉や歯を支える骨	歯

## ○歯周病にならないためには？

歯周病予防、また進行を防ぐためには正しいブラッシングが一番大切です。正常な人でも、歯と歯肉の間には1～2mm程度のすき間があり、このすき間にプラーク（歯垢）がたまるないように、ていねいにブラッシングします。軽度の歯肉炎であれば、正しいブラッシングで治癒に向かうこともあります。気になる症状がづく場合には、早めに歯科医に相談しましょう。



## 歯周病を防ぐ6か条

1. 食後は必ず歯をみがく  
食後はなるべく早く歯をみがこう。外出先やみがく場所がないときは、うがいだけでもしましょう。
2. やわらかいものばかり食べない  
やわらかい食べものはブラークをつくりやすく、硬い食べものはブラークをつくりにくくします。
3. 両方の歯でかむ  
かまない方の歯にはブラークがたまりやすくなります。
4. バランスのとれた栄養摂取を  
特にビタミンが不足すると歯周病に対する抵抗力が弱まります。
5. 歯が抜けたらすぐ義歯を  
抜けたままにしておくと、両側の歯が寄ってきてすき間ができ、ブラークがたまりやすくなります。
6. 歯科医で定期的に検診を受ける。  
歯周病の進行具合や歯石の除去など、歯科医のもとで歯の健康管理をしましょう。

## いきいき歯ッスル健診を受けましょう

府中・神石地区歯科衛生連絡協議会では、各協力歯科医療機関において誕生日に無料歯科健診を行います。ご自身のお口の中や生活習慣を見つめなおし、歯周病予防のためにこの健診を受けてみませんか。

対象：神石高原町にお住まいの30歳以上40歳未満の方（平成17年4月1日を基準日）  
内容：府中市、福山市（新市町）、神石高原町の各協力歯科医療機関において希望者の誕生日に予約にて無料歯科健診を行います。

申し込み方法：希望者は各協力歯科医療機関に電話にて申し込んでください。

料金：無料

実施期間：平成17年7月1日（金）～

平成18年3月31日（金）まで  
神石高原町内の医療機関は次のとおりです。

塚本歯科医院	神石高原町安田 229-8	☎ 2-0048
宮本歯科医院	神石高原町油木 182-1	☎ 2-2110
秋山歯科医院	神石高原町高光 2032-6	☎ 7-0011
安名歯科医院	神石高原町下豊松 762-4	☎ 4-2059
小島歯科医院	神石高原町小島 1503-3	☎ 5-2250

お問い合わせ先：府中・神石地区歯科衛生連絡協議会事務局  
（福山地域保健所 健康増進係）

☎ 084-921-1311 内線 2418