

主な内容

歯周病、きちんと予防できていますか？	4・5面
令和5年度墓地公園特別枠募集 ほか	7面
Let's enjoy! 三番瀬 ほか	8面

発行/浦安市
 所在/〒279-8501 千葉県浦安市 猫実一丁目1番1号
 編集/企画部広聴広報課
 ☎047-351-1111(代表)
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

市の人口と世帯 人口=170,858人(+452) 男=82,957人(+171) 女=87,901人(+281) 世帯数=84,798世帯(+494) 令和5年4月末現在()は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます



4・5面 歯周病、きちんと予防できていますか？

歯と口の健康を保つことは、
 体の健康を守るうえでとても重要です。

歯周病は、成人の2人に1人がかかっているといわれ、
 放っておくと体に悪影響を及ぼします。

「自分はまだ大丈夫」と思っていないか。

歯周病の重度症状が現れるのは30～40代ごろ、
 初期症状は10代にも見られます。

今からでも遅くありません。
 しっかりとケアを行い、
 健康で豊かな生活を送りましょう。

問 健康増進課 ☎381・9059

あなたは
 大丈夫？ 歯周病チェック

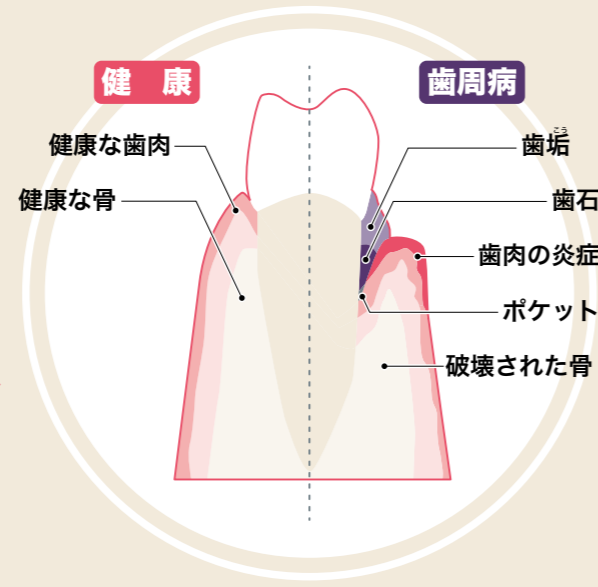
- 歯と歯の間の歯肉がぷっくりU字形になっている
- 口臭がある
- 歯磨きのときに出血する
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 冷たいものや熱いものを口に入れると歯がしみる
- 口の中で変な味がする
- 朝起きたとき、口の中がねばねばする
- 歯ぐきが下がり歯の根元が露出している
- 歯がぐらぐらする
- 口が渴く

歯周病、きちんと予防できていますか？

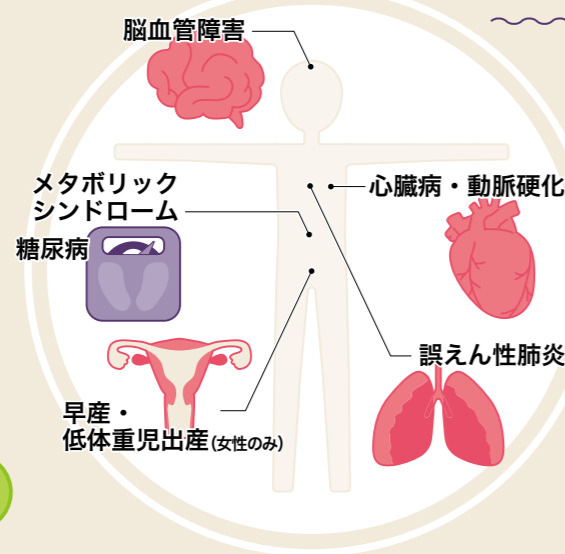
歯周病は、成人の2人に1人がかかっているといわれ、自覚症状がないまま進行していく恐ろしい病気です。日頃からしっかりとケアをして、歯と口の健康を守りましょう。

歯周病ってどんな病気？

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯肉の境目の清掃が行き届いていないと多くの細菌が停滞し、炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。気づかないうちに進行すると痛みが出たり、歯が大きく動揺し手遅れとなり歯を抜かなければならない病気です。

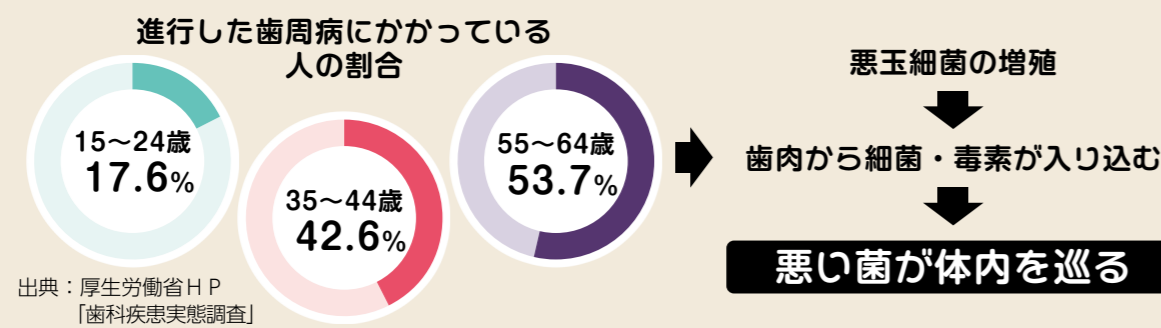


歯周病と全身の関係

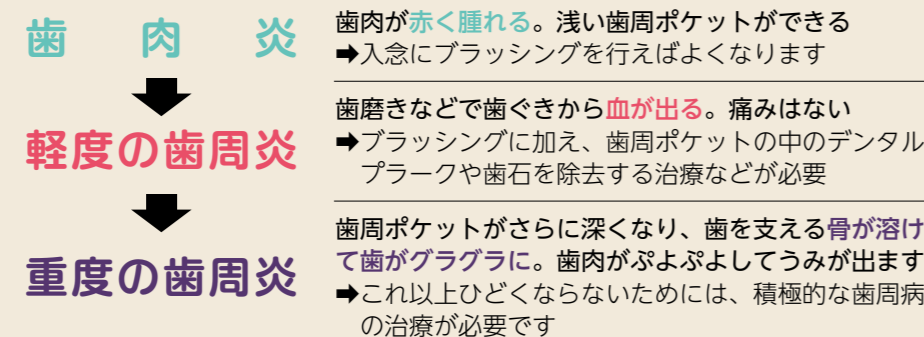


歯周病によって発生する毒性物質が歯肉の血管から全身に広がり、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす原因となります。また、歯周病菌の誤えんにより、気管支から肺にたどりつくものもあり、誤えん性肺炎の原因にもなっています。歯周病の予防・治療を行うことで、全身のさまざまな病気のリスクを下げることが可能です。日々の歯磨き・口腔ケアを見直し全身の健康につなげましょう。

10代から始まる歯周病の進行



知らない間に進行する歯周病



最後には歯を失い健康破綻にも…

白い歯と爽やかな息のひけつ

歯周病予防のひけつは歯周ポケットのケア



これ知ってた？
歯ブラシ後のうがいは1回？

むし歯は、むし歯菌が糖を食べて酸を作り、この酸が歯の成分を溶かして起こります。これを脱灰といいます。初期のむし歯では、脱灰した歯の成分が歯に戻る再石灰化が起こります。歯磨き粉に含まれるフッ素とこの歯の成分が混ざり歯に戻るとむし歯に強い歯になります。歯磨きのあとに何回もうがいをしてしまうと、歯磨き粉に含まれるフッ素が薄くなってしまいます。歯磨き後の仕上げのうがいはごく少量の水で1回だけにして、しばらく飲食しないことによって再石灰化効果が高まるといわれています。

セルフケアおすすめアイテム

糸ようじ・デンタルフロス

歯周病菌は、ブラッシングでは届きにくい歯と歯ぐきの間にたまりやすくなっています。糸ようじ・デンタルフロスを使って歯と歯ぐきの間の汚れを取りましょう。

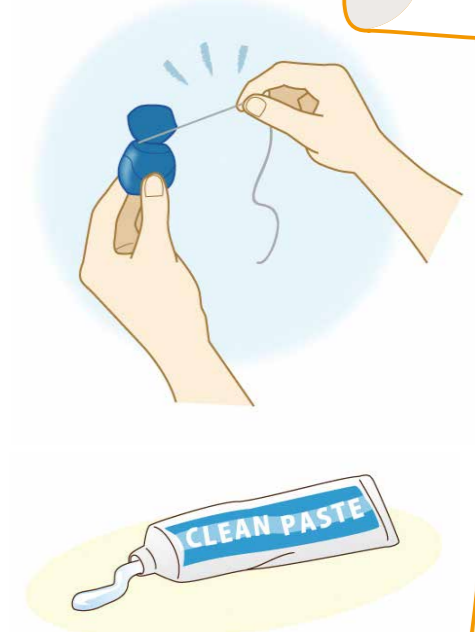
フッ素濃度の高い歯磨き粉

フッ素濃度の高い歯磨き粉を選びむし歯に強い歯を作りましょう。年齢によってフッ素濃度や歯磨き粉の使用量の目安に違いがあるのでよく確認しましょう。

年齢	フッ素濃度	歯磨き粉使用量の目安
6歳以上	1500ppm程度	歯ブラシ全体(2cm程度)
3~5歳	1000ppm以下	歯ブラシの先端から5mm程度
2歳以下		米粒程度のごく少量

舌ブラシ

舌にも汚れが付着していきます。この汚れは舌苔と呼ばれ口臭や味覚異常の原因になるといわれています。舌は傷つきやすいので、力を入れずに舌ブラシ(歯ブラシ)を持ち、奥から手前に軽い力で10回程度行いましょう。



浦安で歯周病ケアにチャレンジ

市では、歯周病予防のためのセルフケアや専門ケアのお手伝いを行っています。歯周病から大切な歯を守るため、ぜひ活用してください。

浦安市成人歯科健診(歯周病検診)

市では、対象の方に歯周病検診の案内をしています。健診の内容には歯のクリーニングもありますので、受診券が届いた方は受診しましょう。

- 時 令和6年3月31日まで
 - 対象 市内在住の20・30・40・50・60・70歳の方
 - 内容 むし歯と歯周病の検診や歯のクリーニングなど
- ※対象の医療機関や予約方法について、詳しくは、通知をご覧ください

歯と息に自信! 爽やかな口レッスン

- 時 5月30日(火)午前9時30分~
 - 所 健康センター
 - 対象 市内在住の中学生以上の方
 - 内容 ▶歯周病菌採取 ▶歯周病菌顕微鏡観察 ▶歯科衛生士個別アドバイス
 - 申込 直接または電話で、健康増進課 ☎381・9059へ
- ※プラーク染め出し剤とデンタルミラーを貸呈

無料で口腔がん検診が受けられます

口腔がんは、胃がんなどとは異なり、直接目で見ることができるとはかかわらず、初期にはほとんど無症状なため、気づいたときにはすでに進行がんになっていることが多いです。口の中に長期的に腫れやできものがある、唇や舌がしびれるなどといった症状がある場合は、口腔がんの可能性もあります。早めに検診を受けましょう。

- 対象 市内在住の40歳以上の方、先着900人

※申込方法や受診可能な医療機関については、浦安市歯科医師会 ☎380・3666へお問い合わせいただくか、浦安市歯科医師会ホームページ <https://urayasu-dental.or.jp> をご覧ください

お口の健康はからだの健康「口福ひろば」

- 時 毎月第4水曜日午後2時15分~3時45分 ※12月は第3水曜日
 - 所 東野パティオ
 - 対象 市内在住のおおむね60歳以上の方、先着20人
 - 内容 ▶表情筋を鍛える体操、唾液腺マッサージ ▶浦安はつつ体操
- ※事前申込制。詳しくは、市ホームページをご覧ください

歯と口の健康週間イベント

- 時 6月8日(休)午後2時~4時、9日(金)午前10時~正午
- 所 市民ホール(市役所1階)
- 内容 ▶むし歯と歯周病菌顕微鏡観察 ▶オーラルフレイル(口の老化)チェック

父と子のコラム がむことの大切さ

- 👦おなかすいたな〜 今日のご飯は何だろう?
- 👧今日はみんなが大好きなカレーだよ
- 👦わーい! カレー大好き! たくさん食べる!
- 👧カレー以外に大好きな食べ物はあるかい?
- 👦うーん… ラーメンも大好きだよ! カレーもラーメンもおいしくてすぐに食べ終わっちゃうんだ!
- 👧そうなんだね。でも、今日からは少しゆっくり食べてほしいな
- 👦え? なんで?
- 👧食べ物をよくかむとだ液がたくさん出るんだ。だ液には、歯の病気を防いだり、食べ物の消化を助けたり、体にいいことがたくさんあるんだ
- 👦そうなんだ! だ液の力ってすごいんだね。でもどのくらいかんだらいいの?
- 👧一口で30回はかむようにしてね。そうすれば口の病気も防げるし、だ液の力でもっと元気に過ごせるよ
- 👦うん! わかった! ぼくもこれからはごはんをもっとよくかんで食べるね!