

# あなたの歯ぐき（歯肉）は大丈夫ですか？

お口の疾患は様々な全身疾患と関連していることが報告されていて、お口の健康状態は全身的な健康状態と密接な関連があります。特に、糖尿病と歯周病は互いに深く関連して進行する病気です。歯周病チェックリストで、お口の健康をチェックしてみませんか？

## 歯周病チェックリスト☑

- 朝起きたときに、口の中がねばねばする
- 歯みがきのときに、出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が時々腫れる
- 歯がグラグラする
- 歯肉が下がって歯と歯の間に隙間ができてきた

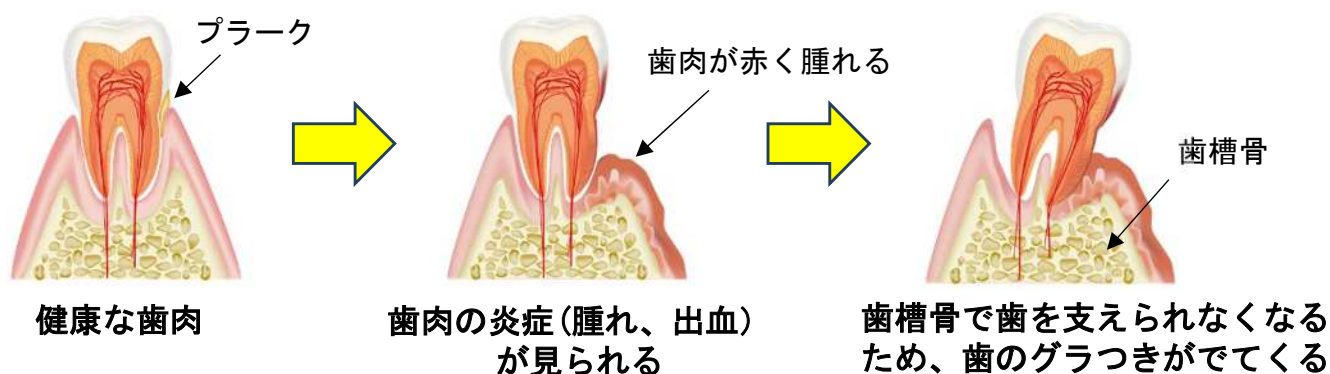
上記のような症状がありましたら、歯周病の可能性があります。早めに歯科医院を受診し全身の健康も守りましょう！

## 歯周病とは？

歯周病は歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯肉に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなる病気です。また、進行すると歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりすることもあります。

さいたま市民の40歳以上の方の46.4%は歯周病に罹っています。

## 歯周病の進み方



出典元：歯科素材.com

歯周病は歯を失う原因となります。歯を失うと会話や食事、表情を作るなど大切な機能が失われてしまいます。定期的な歯科健診や日頃の丁寧なお口のケアが重要です！

さいたま市歯科口腔保健の推進に関する条例に、労働者が歯科保健指導等を受けることができるよう職場環境の整備に努めることが事業者の責務として定められています。

問い合わせ先 さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課  
電話 048-829-1287