

# 歯の健康を保つために

おいしく食事を楽しむことは、人生をより豊かにします。  
生涯にわたり歯や口の健康を保つために口の中の病気を予防しましょう。



## むし歯

むし歯は歯が溶ける病気です。主な原因は歯の表面につくプラーク(歯垢)中の細菌です。子どもはむし歯になりやすいことで知られています。その理由の一つが生えて間もない歯は十分に固くなっておらず、完全に固くなるまで生えてから2～4年かかるからです。歯が固くなるまでの間(0歳～中学卒業頃まで)は特に注意が必要です。また成人でもむし歯は多く見られます。歯の溝や歯と歯の間、歯ぐきに接する部分などから発生するむし歯のほかに、むし歯の治療に用いた詰め物の裏側のむし歯や、歯周病により歯ぐきが下がり歯の根の部分が出てきたところから発生するむし歯に注意が必要です。

### ▶ 乳歯のむし歯は放置しないで！

乳歯は後からはえてくる永久歯を導く目印の役割も持っています。「乳歯だから」とむし歯を放置してしまうと永久歯に悪影響がでてしまう可能性があります。

乳歯のむし歯 → 乳歯が早く抜けてしまう → 永久歯の歯並びが悪くなる → よく磨けない → むし歯が増える  
必ず歯科を受診し治療しましょう。またフッ素入り歯みがき剤は歯の生え始めから高齢者まで、家で簡単に取り入れられるむし歯予防の1つです。毎日の歯磨きで使用すると高い効果が期待できると言われています。

## 歯周病

歯周病は歯を支えている骨が溶ける病気です。直接的原因は、むし歯同様プラークです。多くの成人が歯周病にかかっていますが、むし歯と違い痛みが出ないことが多く、気づかないうちに進行し重症化していることがあります。この歯周病は歯を失う原因の第1位です。

### ▶ 歯周病の予防のために、自分の口の状態を知りましょう！

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがピンクではなく赤い色をしている | <input type="checkbox"/> 歯がしみる                 |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れている           | <input type="checkbox"/> 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする          | <input type="checkbox"/> グラグラする歯がある            |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなった気がする         |  |

気になる症状がある時は歯科受診をおすすめします。むし歯や歯周病は一生ついてまわるもの。いつでも気軽に相談できて、頼れる歯医者さんをぜひ見つけましょう。



## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	17日(日)	あみ小林クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎029-894-2002	3月	3日(日)	おおさわ眼科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-894-2611
	24日(日)	阿見第一クリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎029-875-5100		10日(日)	湯原病院 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-2627
						17日(日)	まはらウィメンズクリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎0297-87-6030

3月の  
乳幼児健診  
13:00～13:45受付

4カ月児 3月18日(月)  
平成30年11月生

3歳児 3月4日(月)  
平成27年12月～平成28年1月生