

からだの健康は お口から!

お口の健康は全身の健康に大きく影響を及ぼします

むし歯や歯周病が悪化すると、歯がぐらぐらしたり、抜けてしまったりしてよく噛めないため、胃腸障害や栄養障害が起こりやすくなります。さらに右図のように、いろいろな病気の原因にもなります。

まずは、今のあなたのお口の状態をチェックしてみましょう。



セルフチェックシート

自分のお口の健康についてセルフチェック(自己評価)してみましょう!
該当する項目に○を付けてください。

週に1回は
お口の中を
観察して
みましょう



- ① いつも口の中がさわやかだと思う
- ② 歯肉の色がよく(ピンク色で)、引き締まっている
- ③ 歯のぐらつきが無く、しっかり噛める
- ④ 歯と歯の間に物がはさまらない
- ⑤ 歯がしみたり、痛まない

→ 1つでも×が付いた場合、お口の中に問題があるかもしれません。

歯と口のケアは生涯のもの

歯や口の主な病気である「むし歯」や「歯周病」は、かぜと違って、一度かかってしまうと自然には治らない病気です。

日常生活習慣と、とても関係が深く、予防は毎日の生活の中で行えます。日頃からしっかりとお口の健康を意識したいものです。

だから

「かかりつけ歯科医」を持ちましょう!

「かかりつけ歯科医」とは、歯が痛くなった時だけ行く「行きつけの歯科医」ではありません。あなたの生涯にわたっての歯や口の治療や予防はもちろん、いつでも気軽に、そして親身になって対応してくれる「かかりつけ歯科医」を持てば、よりいっそう健康を維持していくことができます。



お口に関する悩みは、お近くの「かかりつけ歯科医」へお気軽にご相談を!

80歳になっても20本の歯を保ち、いつまでも元気に、ご自身の歯で美味しく食事をしましょう。
東京都歯科医師会は、みなさま方の「お口の健康」と全身の健康づくりを応援しています。

東京都歯科医師会ホームページ <http://www.tokyo-da.org/>