

6月 健康だより

歯周病に注意しよう！

歯周病とは、バイ菌の集まりである「歯垢」や、その歯垢が硬くなった「歯石」が歯と歯ぐきの間にくっつくことで炎症を引き起こしたり、歯を支える骨を溶かしたりしてしまう病気です。

歯周病は気づかないうちに進行し、歯を失う原因になります。

次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医院で検査を受けましょう。

☐ 朝、起きた時に口の中がネバネバする

☐ 歯磨きの時に血がでる

☐ 硬い食べ物が噛みにくい

☐ 口臭が気になる

☐ 歯ぐきがときどき腫れる

☐ 歯ぐきが下がった

☐ 歯がグラグラする



歯周病を予防しよう！



歯垢や歯石をなくすことが、歯周病の予防につながります。

☐ 歯磨きは毎日正しく丁寧にしましょう！



1本ずつ丁寧に磨き、歯と歯ぐきの境にも歯ブラシの毛先を当て、軽い力で、

小刻みに動かしながら磨きましょう。

☐ 歯科医院を定期的に受診しましょう！



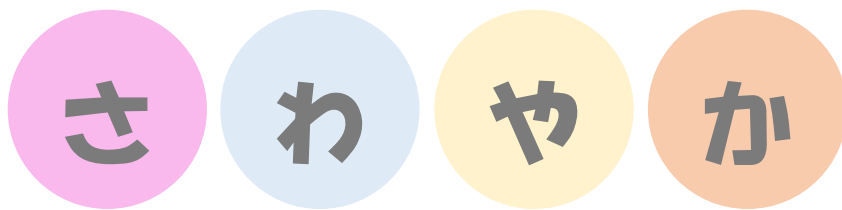
歯科医院を受診し、お家では取ることのできない歯石を取ってもらいましょう。

☐ 口の中を乾燥させないようにしましょう！



唾液には、バイ菌を殺す効果があります。口の中が乾燥すると唾液の量が減るので、

こまめに水分をとるなどしましょう。



しかけんしん 歯科検診

歯周病検診のお知らせ

期間 令和7年8月1日(金)～令和7年11月30日(日)

対象者 昭和30年・40年・50年・60年・平成7年・17年生まれ

(対象者へは7月下旬ごろに個人通知します)

費用 500円

(受診日に四日市市国民健康保険に加入している人、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料)

【さわやか歯科検診についてのお問い合わせ先】 電話:059-354-8282 FAX:059-353-6385



のぞ じゅうどうきつえん なくそう！ 望まない受動喫煙

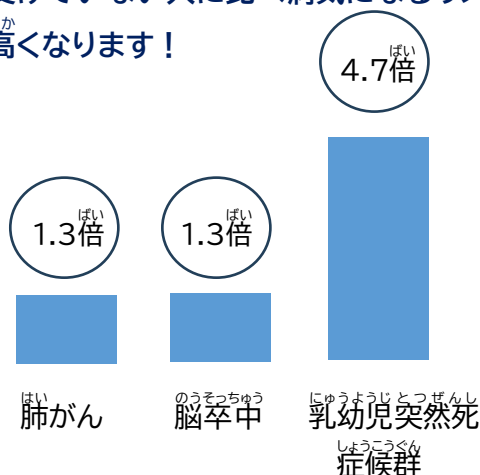
本人がたばこを吸っていなくても、他人が吸っている
たばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を
吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

いずれの煙にもニコチンやタールなど多くの有害
物質を含んでおり、それを吸い込んだ人にも影響を
及ぼします。加熱式たばこも同様に影響が大きいと
いわれています。



受動喫煙対策サイト(厚生労働省)はこちら

受動喫煙を受けている人は
受けていない人に比べ病気になるリスクは
高くなります！



5月31日から6月6日は「禁煙週間」です



自分自身や周囲の人の健康のために禁煙にチャレンジしてみましょう。

発行 四日市市 健康づくり課 電話:059-354-8291