



えがお

愛顔のけんこう応援レター(115号)

愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

今治保健所 健康増進課



〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

令和7年11月4日発行

毎年
11月は



と口腔の健康づくり月間

愛媛県民は…

40歳代で約4割
50歳以上では半数以上に
歯周病リスクあり！

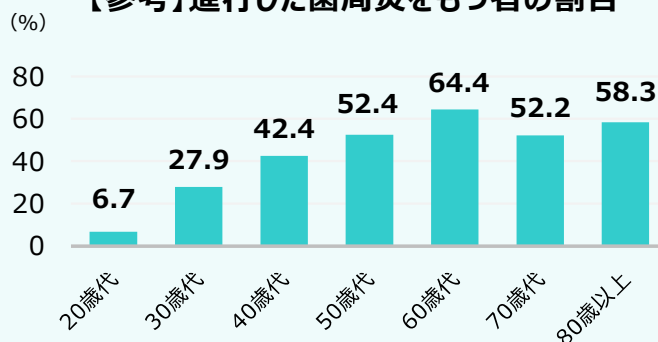


歯周病は、**歯を失う原因第1位**であるほか、
糖尿病・肺炎・心臓病など、**全身の健康とも
深いかかわり**があります！

しかし初期は自覚症状に乏しく、気づいたとき
には**重症化**していることも…。

↓↓まずはチェックしてみましょう！！↓↓

【参考】進行した歯周炎をもつ者の割合



出典：R4愛媛県県民健康調査



歯周病チェック

あなたの歯ぐきについて✓してみましょう。

要注意

早急な受診を！

- ☐ 歯ぐきの色が赤くなっているところがある。
- ☐ 歯みがきの時に血がでることがある。
- ☐ 歯石がついている。
- ☐ 歯ぐきがはれている。

- ☐ 固いものを食べると痛い時がある。
- ☐ 歯ぐきを指で押すとぶよぶよする。
- ☐ 以前に比べて歯が長くなった気がする。

- ☐ 歯ぐきが痛い。
- ☐ 歯ぐきからうみがでる。
- ☐ 歯がぐらぐらする。

しこり
歯垢
(プラーク)



歯肉炎

歯ぐきの炎症

歯石



歯周炎

歯周ポケット

歯と歯ぐきの
すき間が深くなり、
歯を支える骨が
溶け始める



重度の歯周炎

歯の根がみえて歯が
グラグラしてくる

愛媛県
こみきゃん



チェックがついたり気になる人は早めに受診してね

※歯周病とは歯肉炎と歯周炎の総称です。

歯と口の健康を守るために



予防の2本柱

セルフケア



プロフェッショナルケア

- ★毎日の歯みがき
- ★規則正しい生活習慣
- ★お口の体操 等

- ★歯科医院で行う歯石除去、PMTC（機械的歯面清掃）
- ★歯みがき指導
- ★むし歯や歯周病の早期発見

歯と口を健康に保つためには、**セルフケア**と**プロフェッショナルケア**の両方が大切です。

この2つは自転車の両輪のように、どちらが欠けても成り立たないものです！

セルフケア

まずは歯ブラシを
チェックしよう！！



歯ブラシの毛先は開いていませんか？

毛先が開いていると十分に歯垢は取り除けません。

開いていなくても1か月に1回は交換しましょう！



歯ブラシの 持ち方

ペングリップ

エンピツを持つような持ち方です。
1本ずつ歯の面に合わせて細かいところが
しっかりみがけます。



力の入れ方

軽い力で
みがこう

毛先が広がらない程度



基本の 当て方

毛先を歯の面に対して
直角に当てよう



基本の 動かし方

小刻みに
動かそう



歯みがきの4つの
ポイント！



愛媛県 ダークみきゃん

プロフェッショナルケア

最後に歯科を受診したのはいつですか？

少なくとも**年1～2回は歯科検診**を受けるようにしましょう！（歯周病の進行具合などにより、個人によって必要な回数は異なります）

かかりつけ歯科医を
みつめよう！



過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コード
はコチラ！

