



1. 歯周病って何だろう

歯周病は静かにすすむ 「沈黙の病」

歯周病とは、歯と歯肉のあいだの溝(歯周ポケット)で、歯周病菌が増えすぎることにより起きる病気です。歯周病は、内毒素やいろいろな有害物質を出して炎症を引き起こします。炎症によって、歯を支えている歯肉や骨が破壊されます。

初期には、痛みがほとんどないので、気づきにくいのですが、放置すると、歯肉の腫れや出血、排膿を繰り返し、歯を支える骨が溶けて、歯が抜けてしまいます。

【歯周病を予防していつまでも健康に！】

永久歯は、「親知らず」まですべてはえると32本です。生涯にわたって自分の歯で食べることができるように、80歳まで20本の歯を保つことを目標にしましょう。歯が少なくなっているかたも、今ある歯を生涯にわたって残すことを目標にしましょう。右の表は、令和4年の各年齢階級における1人平均の現在の歯の数です。ご自分の歯はいかがでしょうか。

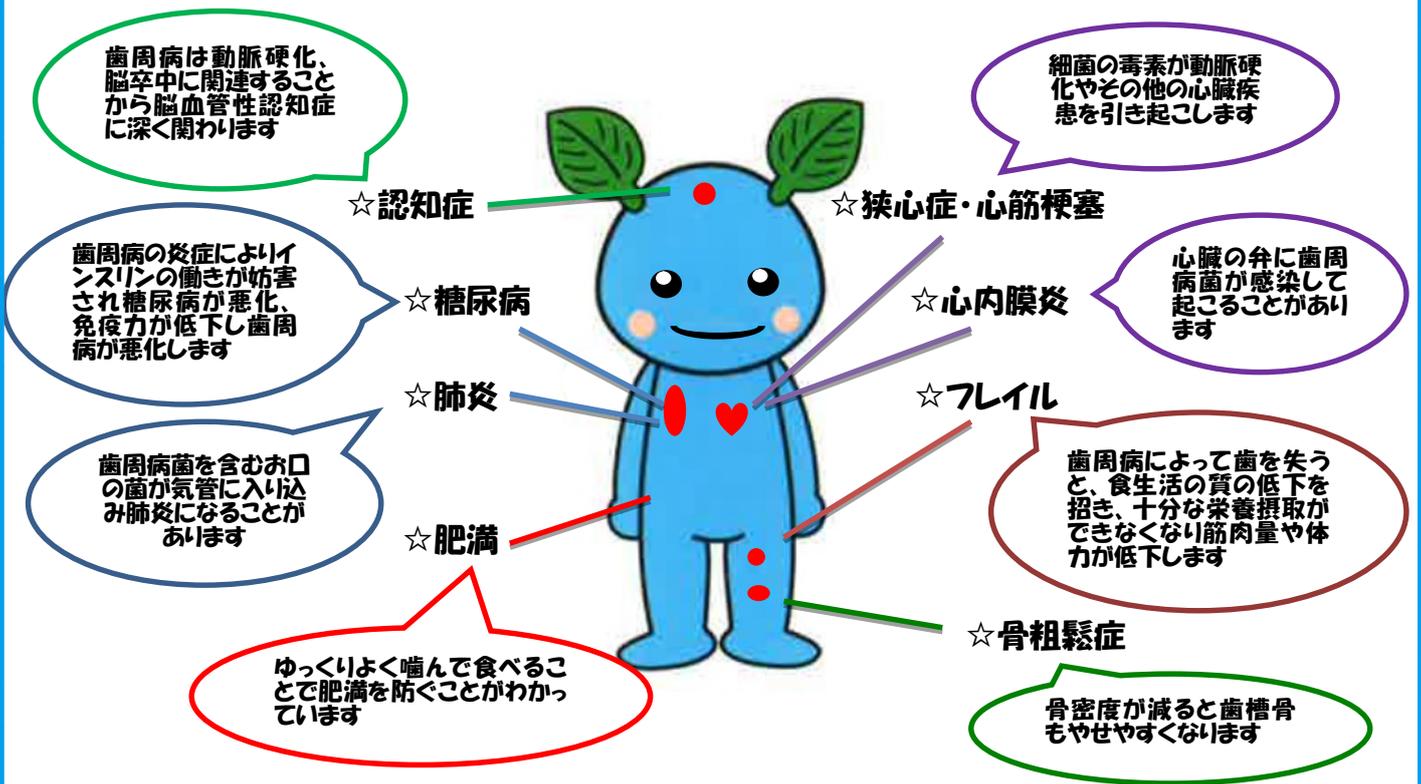
歯周病は、喫煙などの生活習慣や糖尿病などといった身体の病気とも関係があります。歯周病は重症化すると歯を失う原因になりますので、早期発見のためにも、定期的に歯科医院でのチェックを受けましょう。

＜1人平均現在歯数＞ (本)

年齢階級(歳)	総数	男	女
40～44	27.9	28.4	27.6
45～49	27.8	27.8	27.7
50～54	26.4	25.8	26.9
55～59	26.5	26.8	26.2
60～64	24.8	23.5	25.9
65～69	23.8	23.7	23.9
70～74	21.0	20.0	21.7
75～79	18.1	17.0	19.0
80～84	15.6	14.8	16.3
85～	14.0	13.5	14.5

(令和4歯科疾患実態調査より)

歯周病は命にかかわるお口の病気です！！！！



歯周病予防のためには

①フラッシング ②定期健診・歯石除去・早期治療

歯周病検診

年度年齢 **35・40・45・50・55・60・65・70** 歳の方が対象者です。歯科医療機関へ(要予約)

対象の方へは4月に受診券を郵送しています。詳しくは健康づくり推進課へお問い合わせ下さい。(048-960-1100)

歯科健診・相談～歯つらつ!お口の健康～

定員: 各会場 20人

内容: 歯科健診・相談、フラッシング指導 ※治療は行いません。

時間: 午後 1 時 30 分～3 時 00 分

日程・会場: 右記のとおりとなります。

申込み: 電子申請または健康づくり推進課へ電話

☆は児童館のため、お子さんとその保護者のみ対象

※右記の二次元コードからも申し込みできます



日程	会場
令和6年 10月23日(水)	保健センター
11月27日(水)	中央市民会館
12月25日(水)	児童館ヒマワリ☆
令和7年 1月8日(水)	児童館コスモス☆
2月26日(水)	保健センター
3月12日(水)	保健センター

2. 今日からロコモレ～健康寿命を延ばしましょう!～

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。運動機能の低下をきたした状態をいいます。進行すると、介護が必要となるリスクが高くなります。バランス能力を高め、下肢の筋力をつける等してロコモを予防しましょう!

①「片脚立ち」

☆バランス能力をつけましょう☆

若いうちからの運動習慣
が大切です

②「スクワット」

☆下肢筋力をつけましょう☆

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に片足を上げます。

★左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

★深呼吸するペースで、5～6回繰り返します。1日に3回行いましょう。

【申込み・問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター) 電話048-960-1100(平日8:30～17:15)

※検診期間や実施日等が変更・中止になる場合があります。事前に市ホームページでご確認ください。