

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年歯科疾患実態調査より)

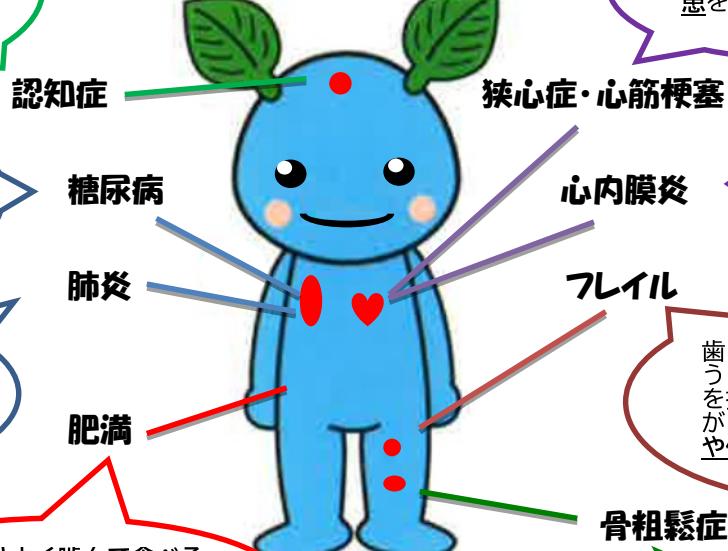
歯周病は命にかかるお口の病気です！！！

歯周病は動脈硬化、脳卒中に関連することから脳血管性認知症に深く関わります

歯周病の炎症によりインスリンの働きが妨害され糖尿病が悪化、免疫力が低下し歯周病が悪化します

歯周病菌を含むお口の菌が気管に入り込み肺炎になることがあります

ゆっくりよく噛んで食べることで肥満を防ぐことがわかつています



細菌の毒素が動脈硬化やその他の心臓疾患を引き起します

心臓の弁に歯周病菌が感染して起こることがあります

歯周病によって歯を失うと、食生活の質の低下を招き、十分な栄養摂取ができなくなり筋肉量や体力が低下します

骨密度が減ると歯槽骨もやせやすくなります

狭心症・心筋梗塞

心内膜炎

フレイル

骨粗鬆症

歯周病予防のためには

- ①ブラッシング ②定期健診・歯石除去・早期治療

歯周病検診

年度年齢 20・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳の方が対象です！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。詳しくは下記健康づくり推進課へお問い合わせください。

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、ブラッシング指導 ※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

☆は児童館のため、お子さんとその保護者のみ対象

申込み：電子申請または健康づくり推進課へ電話



日程	会場
令和 7 年 12 月 24 日(水)	児童館ヒマワリ☆
令和 8 年 1 月 7 日(水)	児童館コスモス☆
2 月 18 日(水)	保健センター
3 月 18 日(水)	保健センター

← 申込み・詳細は左記二次元コードより
市ホームページをご確認ください

2. 今日から口コトレ～健康寿命を延ばしましよう♪

口コモとは、口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指します。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口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☆

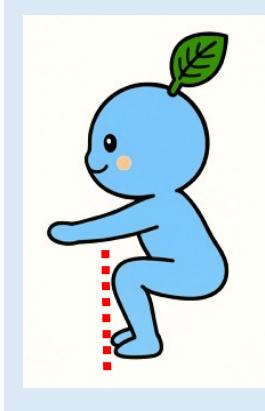
転倒しないように、
必ずつかまるもの
がある場所で行いましょう。



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
身体をしづめます。

★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をご確認ください。