衛生委員会だより

令和７年６月号
担当事業所：いずみ園

6月4日～10日は歯と口の健康週間

毎年6月4日から6月10日は、歯と口の健康に関する正しい知識、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、歯の寿命を延ばすことを目的とした国が定める啓発週間です。

歯周病ってどんな病気？

歯を支える歯ぐきや骨が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気の事を言います。日本人の40歳以上の約８割がこの病気に罹っており、日々の生活習慣がこの病気になる危険性を高めていることから、生活習慣病のひとつに数えられています。

歯周病の原因は？

歯周病の直接的な原因は、歯やその周囲に付着する粘着質性のある細菌の塊「歯垢(プラーク)」ではありますが、間接的な要因として細菌が繁殖しやすい口内環境になっているという背景もあります。

左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

歯周病のセルフチェック

歯周病は自分で気が付かないうちに進行している可能性が多い病気です。簡単にできるセルフチェック表をご紹介します。

□歯ぐきに赤く腫れた部分がある

□口臭がなんとなく気になる

□歯ぐきが痩せてきたみたい

□歯と歯の間にものが詰まりやすい

□歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

□歯と歯の間の歯ぐきが鋭角的な三角形ではなくうっ血していてブヨブヨしている

□時々、歯が浮いたような感じがする

□指で触ってみて、少しぐらつく歯がある

□歯ぐきから膿が出たことがある

チェックが1～3個の場合…歯周病の可能性があるため、軽度のうちに 治療を受けましょう。

チェックが4～5個以上の場合…中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けま しょう。

歯周病の予防

歯磨きや食生活などの生活習慣を見直して、歯周病を予防しましょう!!

①正しいブラッシング方法を身につける　②歯間ブラシ、デンタルフロスを使う

③規則正しい食週間　④禁煙

⑤十分な睡眠とストレスケア　⑥歯ぎしりを治す

衛生委員会から

6月から職場の環境測定が始まります。快適な職場環境の形成のため委員会より実施していきますのでよろしくお願いします！