

2025年6月号

総社市健康メッセージ

あなたのお口は健康ですか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯周病とは、細菌感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯周病は自覚症状がほとんど無いまま静かに進行していきます。

歯周病のセルフチェックリスト

チェック欄

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする
- 歯ぐきの色が赤い、もしくは赤黒い
- 疲れやストレスがかかると 歯ぐきが腫れやすい
- 歯が長く伸びてきた
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 定期的に歯科健診を受けていない



一つでも当てはまったら歯周病の疑いがあります。
最寄りの歯科を受診して相談し、治療を受けましょう。

出典：岡山県 岡山県歯科医師会



～保健師より一言～

市では歯周疾患検診を実施しています。詳細は「広報そうじゃ」4月号別冊 健康カレンダー9ページをご参照ください。

問い合わせ先：健康増進課 Tel0866-92-8259