健康づくりサポーター通信　第127号

令和8年11月号　滋賀県湖北健康福祉事務所（長浜保健所）

会員数：340 人
（令和8年10月現在）

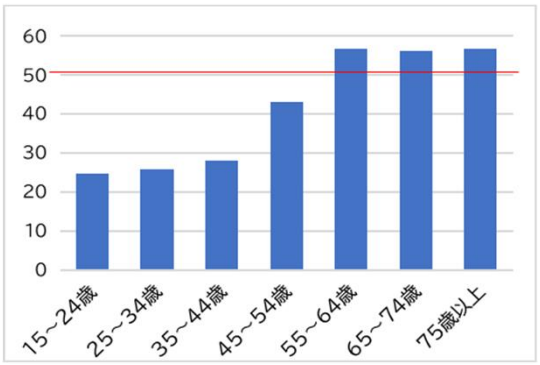
50歳代以上の約半分が歯周病

歯ぐきが炎症を起こすと、歯と歯ぐきの間の溝が徐々に深くなります。これが「歯周ポケット」で、進行して歯を支える骨が破壊されると歯周病になります。

歯周病の目安となる歯周ポケットが4mm以上の人は、50歳代後半で半分近くになります。

（出典：厚生労働省「令和6年歯科疾患実態調査」より）

4mm以上の歯周ポケットがある人の割合（%）



おうちでのセルフケア　～歯と歯ぐきの「境い目」や「歯と歯の間」を狙う！～

歯と歯ぐきの境目を意識してみがく



フロス・歯間ブラシで歯垢除去率アップ！



歯ブラシのみ
▸約6割

歯ブラシ＋フロス
▸**約8割**

歯周病は、糖尿病や誤嚥性肺炎、心疾患や脳血管疾患等の全身疾患との関連が明らかになっています。

そのため、**お口の健康を守ることは全身の健康を守ることにつながります。**

歯周病を予防するためには、歯みがきで歯垢（プラーク）を除去することが大切です。

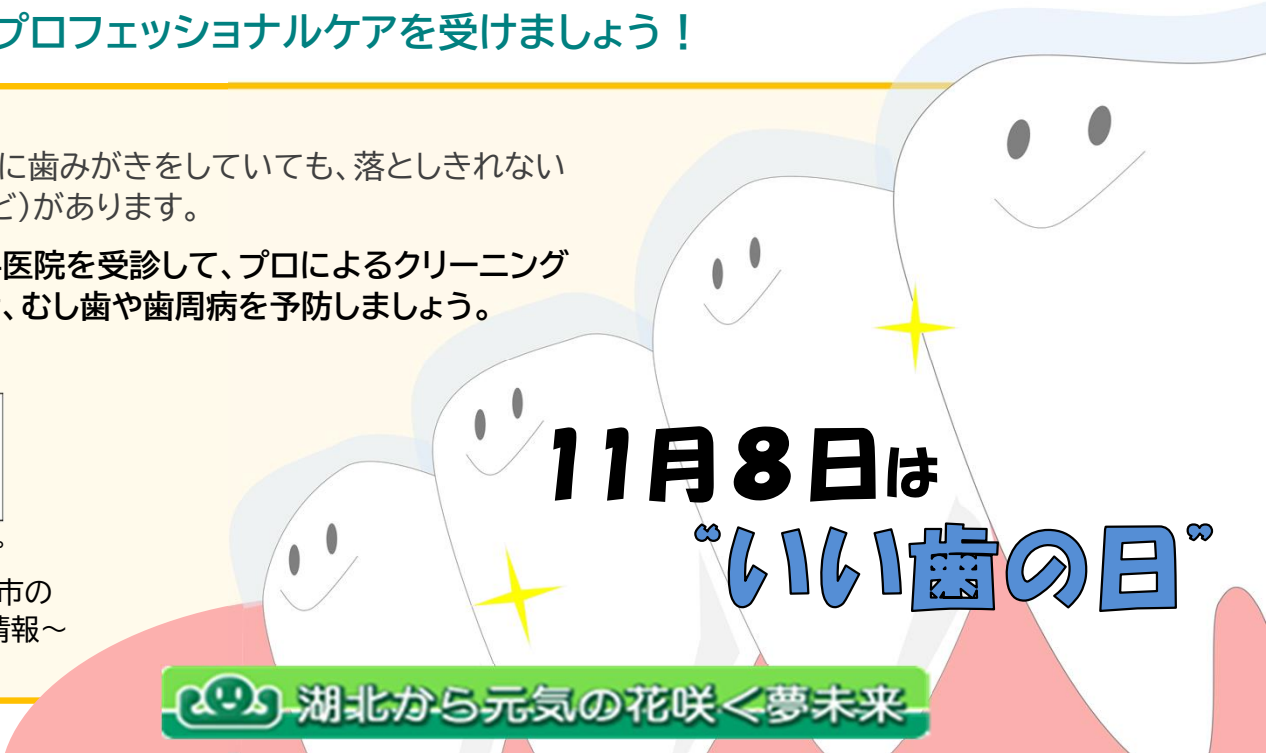
特に歯垢がたまりやすい **“歯と歯ぐきの境目”** や **“歯と歯の間”** には注意が必要です。

歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう！

おうちで丁寧に歯みがきをしていても、落としきれない汚れ（歯石など）があります。

定期的に歯科医院を受診して、プロによるクリーニングや健診を受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

歯科マップ
～長浜市・米原市の
歯医者さん情報～



11月8日は“いい歯の日”

湖北から元気の花咲く夢未来