健口（けんこう）を守り 健康 を支える 歯周病検診を受けましょう

監修：沼部幸博　日本歯科大学生命歯学部
歯周病学講座 教授

歯周病は歯を失う原因の第1位！

歯周病は、歯を支えるあごの骨が溶ける病気。支えがなくなった歯は抜け落ちてしまいます。

歯周病は細菌感染症。放置すると全身に広がります

歯周病の原因の歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こして毛細血管を壊します。そこから歯周病菌やそれが出す毒素などが血液に侵入、全身に散らばって悪影響を及ぼします。

歯周病が発症・悪化させる病気

脳卒中、認知症、心臓病、誤嚥（ごえん）性肺炎、肝臓病（非アルコール性脂肪肝炎）、糖尿病※、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、関節リウマチ など

※歯周病と糖尿病は互いに悪化させあう関係

歯周病のセルフチェック✓

- ☑ 1．歯ぐきに赤くはれている部分がある
- ☑ 2．歯みがきをすると血が出る
- ☑ 3．歯ぐきに触ると痛いところがある
- ☑ 4．歯が長くなったように見える
- ☑ 5．かむと歯が揺れる感じがある
- ☑ 6．歯と歯のすき間が目立ってきた
- ☑ 7．口のにおいが気になる

該当する項目が**4つ以上**

↓

歯周病が進行している危険が高いです。

4、5、6のいずれかに該当する

↓

早めに歯科を受診しましょう。

※チェックリストは目安であり、診断に代わるものではありません。気になることがある場合は、歯科を受診しましょう。

歯周病検診で、★健康未来★ をあなたの手に

上記にチェックがつかない人も、油断は禁物。歯周病は自覚症状のないまま進行することが多く、要注意です。

歯周病（歯周疾患）検診で歯周病を早期に見つけて歯を守り、全身への悪影響も食い止めましょう！

歯周病検診について、くわしくは裏面でご紹介

板橋区役所　健康推進課　成人健診係

5年に一度、受診のチャンス！

【対 象 者】20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

【受診期間】令和8年9月1日（火）～
令和8年12月28日（月）

「進行した歯周病※1にかかっている」人は年齢とともに増加し、45～54歳で4割を超え、65～74歳では約5割と半数以上にも達します※2。歯周病による歯の喪失や病気（表面を参照）は、健康長寿を脅かすものです。ずっと元気に過ごすために、

歯周病検診を必ず受けてください！

※1 歯を支える骨が溶け始めた状態
※2 厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査結果の概要」

歯周病検診を受けた後は…

かかりつけの歯科医院で「定期的な歯科健診」

歯科健診では、口の中の異常を調べ、歯みがきだけでは取り切れないプラーク（下記を参照）や歯石※3を専用の器具で除去します。歯を失ってから、「もっと早く健診・治療を受けておけばよかった…」と後悔しないように、半年～年1回程度の歯科健診を習慣にしましょう。

※3 プラークが固まって硬い石のようになったもの

異常がないから…と受診を控えていませんか？

検診や健診は、歯周病の重症化などを防ぐために必要です。とくに異常がなくても、高齢の方は3～6か月、それ以外の方も年1回は定期的に受診しましょう

自分でできる歯周病予防はコレ！

歯みがきは、歯周病予防のきほんの「き」

歯の表面についている黄白色のネバネバ。その正体は、歯周病菌などの細菌のかたまり「プラーク（歯垢）」です。毎食後の歯みがきでプラークを取り除くことが大切です。

＼ POINT❶ ／ 正しい方法でみがく

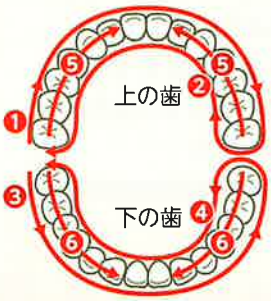
歯ぐきをケアする

歯ブラシの毛先を斜め45度の角度で当てて、毛先が歯と歯ぐきの間に入るように細かく動かします。

歯の表面をみがく

歯ブラシの毛先を、歯の外側は90度、内側は45度の角度で当てて細かく動かします。

＼ POINT❷ ／ ルートを決める



歯をみがく順番を決めると、みがき残しを防ぐことができます。

＼ POINT❸ ／ サポート・グッズを使う

歯ブラシが届かない「歯と歯の間」や「歯と被せ物の境目」などは、歯ブラシのサポート・グッズを使ってプラークを残さずかき出します。

プロのケアと自分で行うセルフケアが、歯周病予防の2原則！

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK
UD FONT by MORISAWA
禁無断転載©東京法規出版
HE154620－1818406－A19