



歯周病とは？

歯と歯ぐきの上に歯垢(細菌のかたまり)がたまると歯ぐきが赤く腫れるなどして、炎症が起こります。歯周病とは、炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。結果的に歯を失う原因となります。

また、歯周病はさまざまな病気をひき起こし、生活習慣病を悪化させることもあるため、セルフチェックや予防のポイントを見直し、歯周病の予防・改善に努めましょう。

<歯周病のセルフチェックポイント！>

気になる症状がある場合は、歯科受診を！

- 口の中がすっきりせず、ネバネバしている。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)
- かたい物が噛みにくい。
- 歯と歯の隙間が、以前に比べてひらいてきたような気がする。 など



<予防のポイント！>

- よく噛んで食べる。
- 栄養バランスのとれた食事をとる。
- 間食をとる場合は時間を決めてとる。
- 禁煙する。
- 規則正しい生活を心がける。
- 正しい歯磨きをマスターする。
- 定期的に歯科検診を受ける。 など



☆ 10月から歯周疾患検診がスタートします！歯を健康に保ち、健康寿命をのばしましょう！

問健康福祉課 ㊟(57) 4171



この度の「西日本豪雨災害」に多くの皆様より義援金をお寄せいただきました。誠にありがとうございました。

義援金の受付は、8月31日をもって終了させていただきました。お寄せいただいた義援金の総額は、78万6180円となりました。

西日本豪雨災害の被災者の皆様へ復興の支援に役立てていただくため、栃木県町村会を通じて、被災地にお送りさせていただきました。

皆様の温かいお気持ちに心より御礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。

御礼