



歯周病とは？

歯と歯ぐきの中に歯垢(細菌のかたまり)がたま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、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！

☆☆☆

ウォーキングパスポートで健康づくり応援

町と町健康づくり推進協議会では、「ウォーキングで健康づくり」をされている皆さんを応援するために、「ウォーキングパスポート」を配布しています。

「ウォーキングパスポート」の活用方法

①歩いた歩数をパスポートの「記録カード」に記録していただけます。

②50万歩に到達したら、パスポートを提出し、認定を受けてください。

③それぞれ、50万歩の達成に応じて記念品を贈呈いたします。完歩達成基準は50万歩、100万歩…750万歩、770万歩で日本列島踏破しゴールとなりましたら、日本一周踏破証明書を贈呈いたします。

日本列島踏破大作戦 ～ウォーキングで日本を踏破しよう！～

歩数	到達地	証明印	備考
1	50万歩達成	一ノ関	
2	100万歩達成	函館	
3	150万歩達成	襟裳岬	
4	200万歩達成	網走	
5	250万歩達成	稚内	
6	300万歩達成	札幌	
7	350万歩達成	青森	
8	400万歩達成	新潟	
9	450万歩達成	福井	
10	500万歩達成	出雲	
11	550万歩達成	佐賀	
12	600万歩達成	宮崎	
13	650万歩達成	徳島	
14	700万歩達成	伊勢	
15	750万歩達成	東京	
16	770万歩達成	野木(ゴール)	

ご自身の健康づくりのために挑戦してください。