

災害時にもお口のケアが大切です!

災害時には、避難生活において栄養不足やストレス、歯磨き不足などでお口の状態が悪化しやすくなります。

お口を清潔に保つことができないと、細菌が増殖し、むし歯・歯周病・口内炎などのトラブルに加え、全身の健康にも影響があり、高齢の方は誤嚥性肺炎の発症に注意が必要です。大切な命を守るためにも、防災バッグに「歯ブラシ・液体歯磨き・ウェットティッシュ」などの口腔ケア用品を入れて、できる限りお口の中を清潔に保てるようにしましょう!

防災バッグに
口腔ケア用品の追加!



義歯の人は、さらに追加!
義歯ケース・義歯洗浄剤・義歯用ブラシ



喫煙と歯周病の関係

喫煙者は、非喫煙者比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。

たばこの煙や成分は、口の中に入ると粘膜や歯ぐきから吸収されます。

吸収された有害物質は、歯ぐきの血管を収縮させ、歯ぐきの血流量が減少するとともに、血液循環が悪化し、歯ぐきに十分な酸素がいきわたらなくなります。

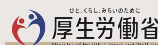
そうすると、歯周ポケットの中で歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。

また、血管収縮により、歯ぐきの出血や腫れが現れにくくなり、歯周病に気づきにくく、症状が進行してから発覚することがあります。

多摩市によるかかりつけ歯科医の相談

健康推進課の歯科衛生士において、かかりつけ歯科医をお探しの方を対象に、歯科医院のご案内を行っています。

かかりつけ歯科医をお探しの方は、健康推進課(☎042-376-9149)にお問い合わせください。



厚生労働省 医療情報ネット(ナビイ)

厚生労働省は、医療機関・薬局の公的検索システムを提供しています。医療機関等をお探しの際にご利用ください。



ナビイ



多摩市は、**みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例**を制定しました!

発行日: 令和7年3月

多摩市健康福祉部健康推進課

☎ 042-376-9149

📍 〒206-0011 東京都多摩市関戸4-19-5

条例の詳細は、
多摩市公式ホームページへ

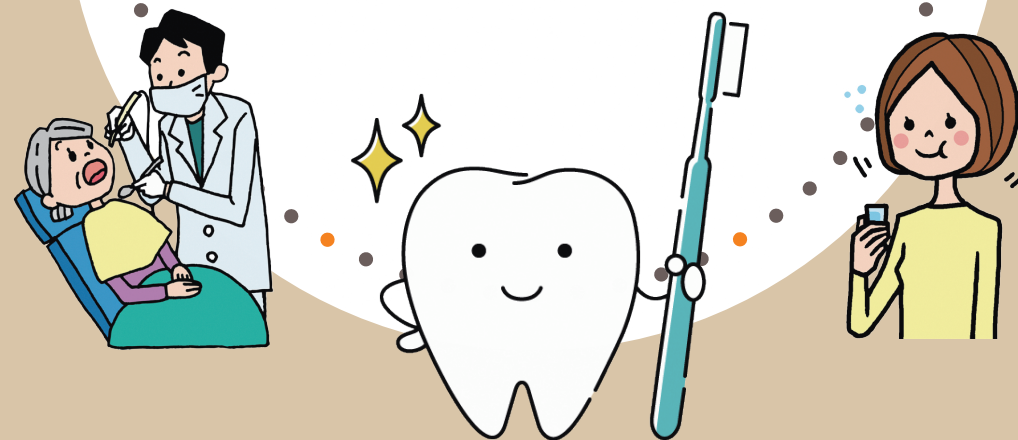


一般用

たのしく まめに しっかりと



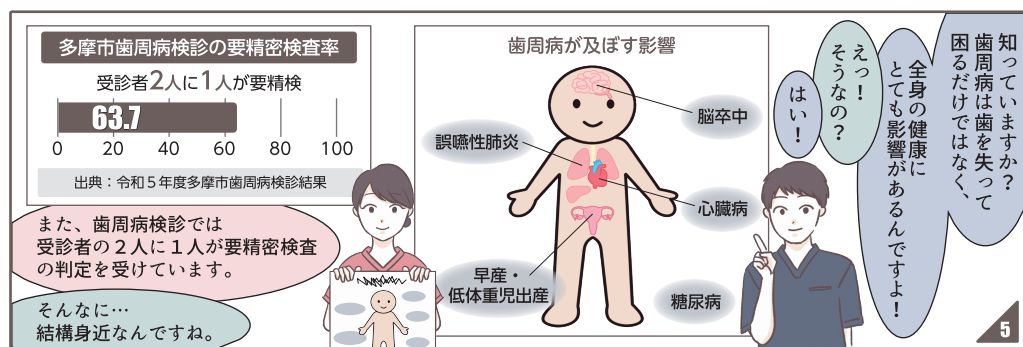
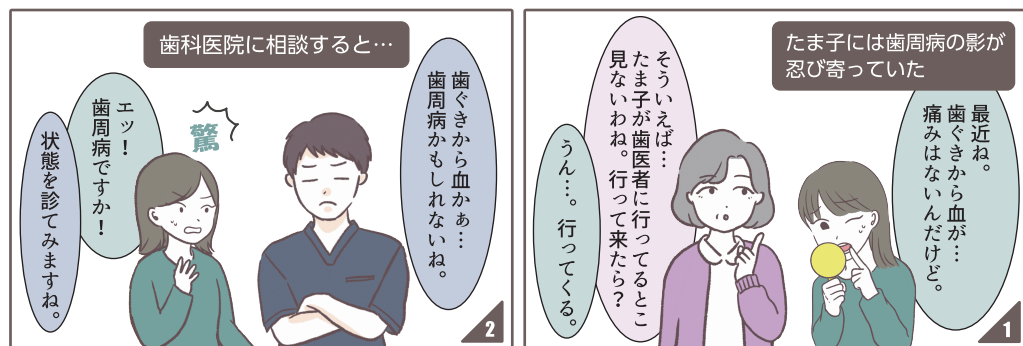
歯から始めよう
あなたの 健口習慣



歯と口には、食べる・飲み込む・話すなど大切な役割がたくさんあります。いつまでもおいしく食べ、笑顔でいられるように、今からできることからチャレンジしていきましょう!!

CHECK ➡

漫画「知らなかった！お口と全身の健康の関係」

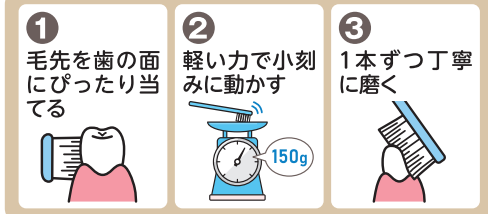


セルフケア

毎日のケアで歯垢を取り除くことは、むし歯や歯周病の予防・改善の土台となります。正しい磨き方を身につけて、継続して実施していきましょう！

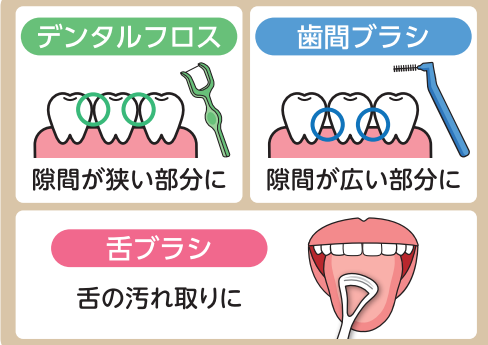
歯磨きのポイント

動画「日本歯科医師会 歯の磨き方」



セルフケア補助用具を使って汚れ除去

歯ブラシでは取れないプラークは、デンタルフロスや歯間ブラシを使って除去することが大切です。また、舌の汚れ(舌苔)を舌ブラシを使って、奥から手前へ、やさしくなでましょう。



義歯のお手入れについて

1: 毎食後、義歯ブラシを使い流水下で洗いましょう

熱いお湯だと変形する可能性があります。水かぬるま湯で洗いましょう。

※歯磨き粉はつけません。研磨剤により傷がつき、汚れやすくなります。

2: 義歯を外しているときは、水の中で保管しましょう

乾燥すると、ひび割れや変形する可能性があります。

※義歯を外して、粘膜を休ませることも大切です。



プロフェッショナルケア

セルフケアと併せて、かかりつけの歯科医師や歯科衛生士による専門的なケアが重要です。定期健診、治療やクリーニング、予防措置やブラッシング指導を受け、歯と口の健康を守りましょう。

かかりつけ歯科を選ぶポイント

1: 通いやすい歯科医院にする

自宅または勤務先近くにあるなど定期的に通診するためには、通いやすさが大切です。駐車場の有無やバリアフリー対応などご自身に必要な環境なのか確認するとよいでしょう。

2: しっかり説明してくれること

結果の説明やそれに対する治療法(保険または自費治療)、治療期間、費用など、説明してもらうことが大切です。治療内容によるメリット・デメリットを確認し、ご自身が納得してから治療開始することをおすすめします。

3: 必要に応じて病院の紹介をしてくれる

専門性の高い治療や歯科だけでなく医科などへ必要に応じて紹介をしてくれます。気になることがあれば、相談してみてください。



コミュニティケア

多摩市では、歯周病検診や歯周病相談などを行っています。歯科医師による診察や歯科衛生士による歯磨き指導も行っていますので、ぜひご活用ください。

歯周病検診はこちら



歯周病相談はこちら

