



港北区役所
〒222-0032 港北区大豆戸町 26-1
☎ 045-540-2323 (代表番号)
☎ 045-540-2227

開庁日 なるべく電車・バスで来庁してください
月～金曜(祝日・年末年始除く) 8時45分～17時
第2・4土曜 9時～12時 <8月は10日・24日
(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)

港北区のデータ

人口: 352,979人
世帯数: 170,483世帯
(2019年7月1日現在)



港北区ツイッター

@yokohama_kohoku
イベント情報などを発信中



No.262

「広報よこはま港北区版」を
スマホで読む



マチイロ



マイ広報紙

からだの健康は お口から

～歯周病の予防が大切です！～

僕の名前はマリノスケ!
スポーツをする人にとっても歯
はとても大切だね。僕もお口の
健康について勉強してきたよ!



マリノスケ ©Y.F.MARINOS/SCBF
横浜F・マリノスの公式キャラクター
カモメがモチーフの永遠の小学5年生

ようこそマリノスケ君!
今日は一緒に区内の歯医者
さんから話を聞いてみよう。



港北区ミスキー
港北区のキャラクター
ハナミスキーの妖精

お口の健康について
一緒に学んでいきましょう。

港北区歯科医師会
会長 片山繁樹先生



歯周病は 歯を失う原因の第1位!

「自分には
歯周病なんて関係ない」
と思いませんか。



歯周病とは、プラーク(歯垢)によって歯肉に炎症が起きて、歯肉や歯槽骨(歯を支えている骨)などの歯周組織が破壊される病気です。自覚症状がなく進行し、放っておくと歯がグラグラしてきて、いずれ抜け落ちてしまいます。また、歯周病は歯を失う原因だけでなく、**全身の健康とも深い関係があります**。20～24歳の31.6パーセント、50～54歳の67.1パーセントが歯周病にかかっています(2016年県民歯科保健実態調査より)。

歯周病が全身の健康に影響を及ぼす例

歯周病菌が動脈硬化を起し、狭心症や心筋梗塞などのリスクを高めることがあります。

心筋梗塞

糖尿病の人は免疫力が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、インスリンの効きを悪くして糖尿病を悪化させます。

糖尿病

飲み込む力が衰えると、飲食物や唾液とともに歯周病菌などが気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。

肺炎

こんなに多くの方が
歯周病にかかっているんだね。

セルフチェック
をしてみよう。



特に歯周病と糖尿病は、お互いに症状を悪化させることが分かっています。

あなたは大丈夫?

☑ 歯周病セルフチェック

- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口の中がねばねばしている
- プラークが付いている
- 歯石が付いている
- 口臭が気になる
- 歯が伸びたように見える
- 歯がグラグラ動く

このような症状が1つでもあれば、
歯科医院に相談しましょう。

市歯周病検診はこちら ▶



歯周病を予防しましょう

歯周病の原因の**プラークは、細菌の塊**です。うがいだけでは落ちないので、歯ブラシでしっかりプラークを落としましょう。

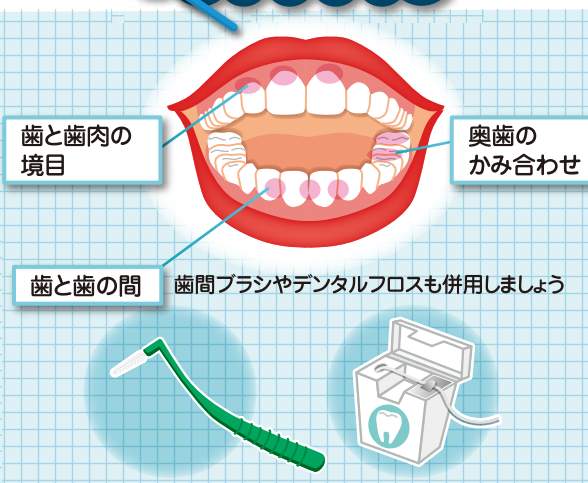
予防には、毎日の歯磨きと、定期的な歯科受診・専門的ケアが大切です。



たばこを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病にかかりやすくなります。



歯磨きのポイント



歯と歯肉の境目

奥歯のかみ合わせ

歯と歯の間

歯間ブラシやデンタルフロスも併用しましょう



これからも
お口の健康を
守っていこう。

4月1日、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例が施行されました。市民の皆さん、歯科医療や保健医療に関わる皆さん、みんなで歯と口の健康づくりに取り組みましょう。詳しくは市ホームページで確認してください。



●問合せ 区役所健康づくり係 ☎ 540-2362 ☎ 540-2368