



11月8日は、いい歯の日



11月8日～14日は

「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」

歯周病予防



～歯周病リスク診断～

- 歯茎に赤くはれた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯茎がやせてきた気がする
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯磨きの後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混ざることがある
- 歯茎が赤くフヨフヨしている
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつくことがある
- 歯茎から膿が出たことがある

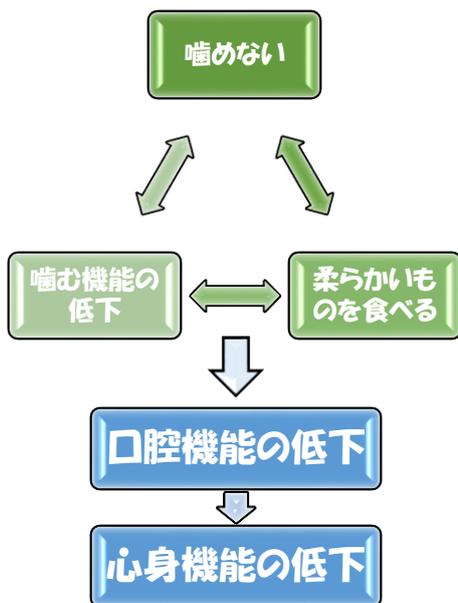


*チェックした数で判定します。

- ✓ なし 歯周病の可能性は低い
- ✓ 1～2個 歯周病の可能性あり
- ✓ 3～5個以上 歯周病が進行している可能性あり



オーラルフレイル予防



～オーラルフレイルリスク診断～

- 1 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
- 2 お茶や汁物でむせることがある
- 3 義歯を使用している
- 4 口の渇きが気になる
- 5 半年前に比べて外出頻度が減った
- 6 さきいかやたくあんくらいの固さの食べ物が噛めない
- 7 1日2回以上歯を磨かない
- 8 1年に1回以上歯科医院へ受診していない



- * 1～3は2点 4～8は1点
- ・ 0～2点 危険度 低
- ・ 3点 危険度 あり
- ・ 4点以上 危険度 高

歯周病やオーラルフレイルの心配がある方は歯科医院へご相談ください。

問い合わせ：小樽市保健所健康増進課 TEL 22-3110