自衛隊札幌病院 地域医療連携室便り　No. 102

令和８年１２月

「むし歯」「歯周病」を予防して健康で快適な日常生活を送りましょう

むし歯も歯周病も最終的には歯を失ってしまう病気です。歯を失う**約８０%の原因はむし歯と歯周病**です。
歯が少なくなっていくと、固いものが咬めなくなったり話しにくくなったりしてしまいます。
また、**歯周病は糖尿病など全身の病気にも関わっている**ことがわかっています。

むし歯・・歯そのものがこわれていく病気



歯周病・・歯を支える組織が壊れる病気



むし歯も**歯周病**も進行してしまうと**抜歯になる**場合があります。



そんなことになる前に！

定期的に受診して、むし歯や歯周病の重症化を防ぎましょう。

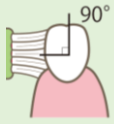


・むし歯や歯周病になっている場合は治しましょう。
・歯石除去やクリーニングをして清潔なお口を保ちましょう。

※自衛隊札幌病院では自費診療を行っていないため歯自体を白くする「ホワイトニング」やインプラントのメンテナンスは行っておりません。

毎日きちんと歯みがきをしましょう





歯ブラシの毛先を歯の根元に当ててみがきましょう。



歯と歯の間は歯間ブラシやフロスを使用しましょう。

作成協力　：自衛隊札幌病院　歯科
問い合わせ　：自衛隊札幌病院　地域医療連携室　　０１１－５８１－３１０１　内線４２７３　（８－１７－４２７３）