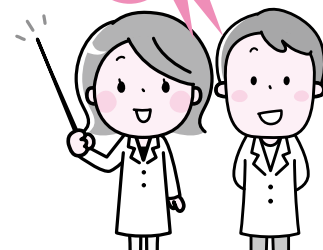


# は 歯 を 守 っ て、 健 康 生 活 !

こんにちは  
保健師です



## 歯 周 病 っ て な に ?

歯周病は歯を失う一番の原因です。歯茎が腫れたり、歯が揺れるなどの症状を放っておくと、歯の周りの骨が解けて歯を支えられなくなり、抜けてしまいます。歯周病は心臓血管疾患、脳卒中（脳梗塞）、糖尿病の悪化のリスクを高めるといわれています。日頃から口の中の状態をチェックして、ケアすることが大切です。

### 「若いから」と言って油断できません!!

近年、日本では、20歳代の約7割、30歳代以上の約8割が歯周病とされています。しかし、若い年代ほど自分が歯周病だと自覚しにくい現状があります。

また、妊娠中は女性ホルモンの変動で歯周病になりやすい時期です。さらに歯周病になると、早産のリスクも高くなるのが近年明らかになってきました。

若い頃からの歯のケアが大切です!



### 年に一度、歯科検診を受けましょう

初期の歯周病は痛みなどがなく、歯周病に自分で気付くことは難しいので、自覚症状がなくても定期的に歯科検診を受け、必要なケアをすることがとても大切です。



#### ● 歯科検診のメリット

- ①口の中の状態をチェックでき、歯周病の早期発見につながる
- ②歯磨きの方法や生活習慣の改善方法などについてアドバイスを受けることができる
- ③早期発見すると、歯の治療期間の短縮や治療費の抑制につながる

#### 歯を守るための第一歩

### 成人 歯科検診

年に1回、無料で実施します!

#### ● 対象

- ①16~40歳、50歳、60歳、70歳  
(平成30年4月1日での満年齢)

- ② ①以外の妊婦(母子手帳交付時に説明)

- 検診期間 平成30年3月31日までに1回  
(対象者②は、妊娠期間中)

- 実施機関 市内指定歯科医院  
※健康カレンダー、市公式ホームページを参照(二次元コードを読み取るとページにリンクします)

- 持参品 本人確認できる健康保険証・免許証など(妊婦は、母子健康手帳も持参)



#### 歯を守るポイントを学ぼう!

### 訪問健康教室(歯科)

歯科衛生士が子育て・高齢者サロンなどに向き、年代に応じた歯の健康の話などの教室を行います。(先着順に受け付けます)

- 内容 虫歯予防や義歯の手入れ、ブラッシング指導など、講話と実践。
- 開催時期 平成30年2月まで(土・日曜日、祝日は除く)※希望に添えない場合もあります。
- 申込方法
  - ・団体単位(10人以上)でお申し込みください
  - ・1グループ1回まで(今年度他のテーマですでに申し込み済みの場合は申し込みできません)
  - ・開催希望日の1カ月前までに、健康推進課に電話でお申し込みください。



「第2次健康ちくしの21(※)」では「定期的に歯科検診を受けている市民の割合」を51.6%(平成27年度)⇒56.0%(平成35年度)へ向上させることを目指しています!  
※筑紫野市民が健康に暮らすための計画です。

■問い合わせ先 健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920)8611 FAX(926)6006