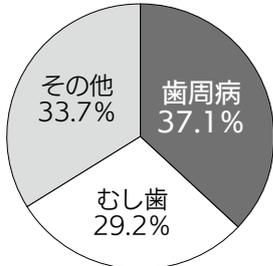


は 歯の健康を守りましょう!

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です!

こんにちは
保健師
です!

歯を失った原因



(公財)8020推進財団
「永久歯の抜歯原因調査」(2018)より

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。今回は、30歳以上の3人中2人がかかっている歯周病について紹介します。

歯周病とは、歯を支える骨や歯ぐきが破壊される病気で、歯を失う一番の原因となっています。歯周病は、歯垢（プラーク）という生きた細菌の塊が原因で起こります。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に付着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。

日々の丁寧な歯みがきと、定期検診で歯周病を予防しましょう!

☆歯周病予防のポイント☆

1. 歯と歯ぐきの境目に45°の角度で歯ブラシをあて、毛先が広がらない程度の軽い力で磨く



2. 特に夜寝る前の歯みがきは丁寧に!
(睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります)
3. 年に一度は歯科医院で検診を受ける

成人歯科検診(無料)

- 対象者
①16～40歳、50歳、60歳、70歳
(令和2年4月1日時点での満年齢)



- ②①以外の妊婦

- 受診方法
指定歯科医院(健康カレンダーまたは市ホームページを参照)に事前に電話予約をして受診してください。

- 検診期間・回数
平成31年4月1日～令和2年3月31日の間に1回
(対象者②は妊娠期間中に1回)

- 持参するもの
本人確認できるもの(免許証、健康保険証など)
※妊婦さんは母子健康手帳も持参してください。

訪問健康教室(無料)

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が市内の団体を訪問して、健康教室を行っています。歯科衛生士は、主に子育て・高齢者サロンなどで、年代に応じた歯の健康に関する教室を行います。

- 内容 歯周病予防、義歯のお手入れについての講話や口の体操、ブラッシング指導など
- 実施時期 令和元年7月～令和2年3月(土・日曜日、祝日を除く)
- 申し込み 団体単位(10人以上)で、開催希望日の2カ月前までに申し込みください。
※1グループ1回まで。同一年度に他の職種と重複して申し込みすることはできません。

申し込み先	子ども(18歳未満)の歯科に関すること	成人(18歳以上)の歯科に関すること
	子育て支援課 母子児童担当 ☎(923)1113	健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920)8611



■問い合わせ先 健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920)8611