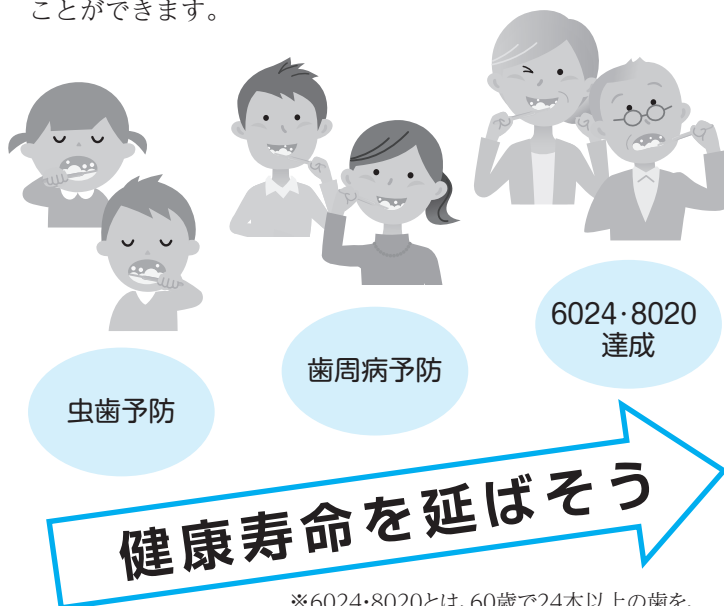


歯と口の健康を保つメリット

- ・好きなものをおいしく食べられる
 - ・言葉や表情が豊かでいられる
 - ・よく噛むことで脳が活性化し老化を防止できる
 - ・生活習慣病の発症リスクを軽減できる
- 口腔ケアに力を入れることで、歯と共に、長く楽しく生きることができます。



※6024・8020とは、60歳で24本以上の歯を、80歳で20本以上の歯を保有することです。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

いただきます人生100年歯と共に

食べることは、生きるということです。自分の歯で、毎日の食事をおいしく食べることは心と体の健康を保ち、QOL(生活の質)を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

しかし、歯の状態がよくなないと、上手に栄養が摂取できなくなり、活力が出なくなります。好きなものをいつまでもおいしく楽しく食べられるよう、口腔ケアに力を入れましょう。

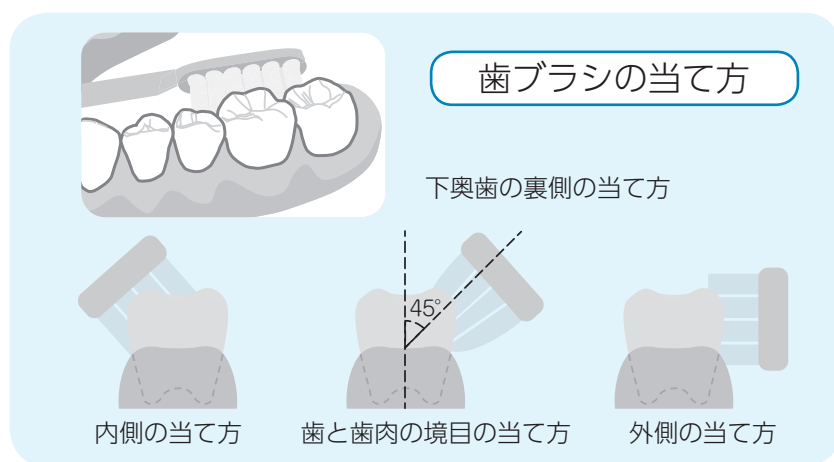
関健康介護課 TEL 22-6838

歯ブラシによる歯垢(プラーク)コントロールのポイント

次の三つのポイントを意識して、歯ブラシの毛先を上手に使って歯をみがきましょう。

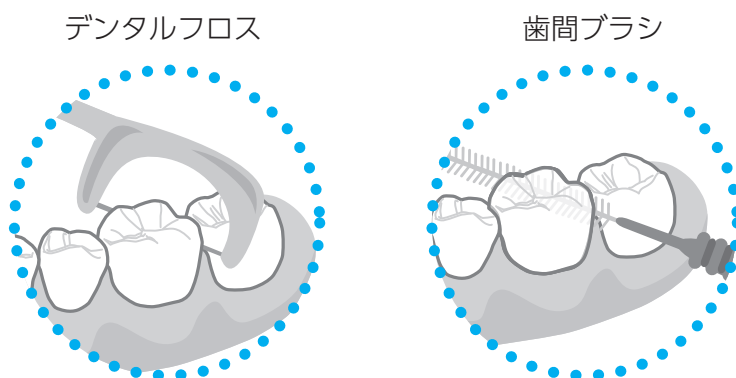
- ①毛先をきちんと当ててみがく
- ②軽い力でみがく
- ③小刻みに動かしてみがく

また、歯ブラシの当て方を意識して、歯茎を傷つけずにみがきましょう。



より丁寧な口腔ケアをするために

歯ブラシが通らないような歯の隙間をケアするときには、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的です。いつもの歯みがきに加えて、より丁寧な口腔ケアをして、口を清潔に保ちましょう。



歯科健(検)診のご案内

6月から10月にかけて、次のとおり歯科健(検)診を行います。

人が歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。

悪いところがないうちに健(検)診を受診して、虫歯や歯周病を予防しましょう。

固健康介護課 TEL22-6838

歯科健(検)診の種類	歯科健診(さわやか ^{こうくう} 口腔健診)	歯周病検診
対 象 者	受診日に山県市に住民登録のある後期高齢者医療制度の被保険者	山県市に住民登録のある次の年齢の人で クーポンはがきが届いた人 30、40、50、60、70歳(基準日4月1日) ※対象者には5月にクーポンはがきが届いています。
実 施 期 間	6月1日(水)～10月31日(月)	
受 診 回 数	実施期間中に1回	
個人負担金	無料(受診者負担分300円は山県歯科医師会が負担)	
健(検)診内容	1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口の中の清掃状態の確認 3. 噛む力や飲み込む力などの確認	1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口の中の清掃状態の確認
持 ち 物	後期高齢者医療被保険者証	クーポンはがき、医療保険証

歯科健(検)診ができる歯科医院一覧 受診するには、**予約が必要です。**

歯科医院名	所在地	電話番号
アサヒ歯科医院	高富1090-2	22-5115
おくだ歯科クリニック	高富2121-1	23-4188
おの歯科医院	東深瀬714-1	22-5585
すぎもと歯科クリニック	高富2439-1	22-3881
辰野歯科医院	高富1624-1	27-3777
つちだ歯科医院	岩佐88-1	52-1690
西村歯科	高木983-1	27-0555
西森歯科クリニック	高富2388-5	78-4908
美山歯科医院	岩佐1470-2	52-2378