

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

元気に自立して過ごせる期間である健康寿命。いつまでも元気に過ごすためにも、健康な歯で食事をおいしく味わいたいですね。

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。この機会に自分の歯の状態をチェックしてみませんか。

子育て支援課 TEL 22-6839

フッ化物洗口を知ってますか？

市では平成16年度からフッ化物洗口を実施しています。

幼稚園、保育園のころから中学3年生までの子どもたちは、フッ化物の水溶液で、ブクブクうがいを行っています。

市内の12歳児(中学1年)のDMFT指数(一人あたり平均永久歯のむし歯の数)は、全国的に見ても低く、市は、永久歯のむし歯の少ない自治体です。

▼フッ化物洗口の効果は、大人になっても続きます

永久歯が生え始める年中児から永久歯が生えそろう中学3年生までの11年間、フッ化物洗口を継続的に

うことで、大人になってもむし歯になりにくくなります。

▼フッ化物洗口は、永久歯のむし歯を予防します

乳歯のむし歯予防には、フッ化物塗布(一本ずつの歯に塗る方法)をしましょう。

フッ化物洗口は、歯周病の予防にはなりません

歯を失ってしまう原因で一番多いのは歯周病です。

歯周病予防には歯磨きが大切です。歯と歯肉の間を丁寧に磨きましょう。

歯を失ってしまう原因



資料 [8020 推進財団]

▼歯磨きの基本

1. 歯ブラシの毛先を使う
2. 毛先を歯と歯肉の間にあてる
3. 軽い力で横に小刻みに動かす

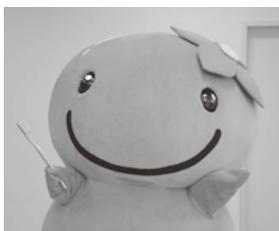
むし歯を防ぐだけでなく、歯周病の予防も大切です

▼思いあたる症状をチェックしよう！

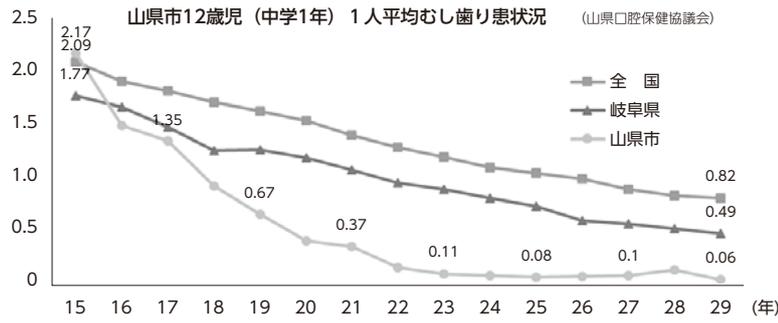
- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- ブラッシングをした時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 堅い物がかみにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 食べ物が挟まる。

一つでも当てはまったら、歯周病に注意！

お口に合った歯磨き方法で歯周病を予防しましょう。
定期歯科健診を受けて、家族で歯や口を大切にしましょう。



(DMFT指数)



75歳以上の後期高齢者を対象に こうくう 歯科健診(さわやか口腔健診)を行います

1年に1回 歯科健診(さわやか口腔健診)を受診しましょう。

固健康介護課 TEL22-6838

いきいきとした生活を送っていくために、お口の健康はとても大切です。
 「固いものが食べにくい、口の中に食べ物が残る、むせやすい」など、気になることはありませんか。

健診で今のお口の状態を確認しましょう。

さわやか口腔健診は、市内の歯科医院で受診できます。

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
実施期間	6月1日(金)～10月31日(水)
受診回数	実施期間内に1回
個人負担金	200円 歯科医院で支払ってください。
健診内容	1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口の中の清掃状態の確認 3. かむ力や飲み込む力などの確認
持ち物	後期高齢者医療被保険者証、個人負担金(200円)

実施歯科医院(予約をしてから受診してください) (50音順)

歯科医院名	所在地	電話番号
アサヒ歯科医院	山県市高富1090-2	22-5115
おくだ歯科クリニック	山県市高富2121-1	23-4188
尾野歯科医院	山県市東深瀬714-1	22-5585
歯科村上医院うつくしやま分院	山県市富永421-1	52-2777
辰野歯科医院	山県市高富1624-1	27-3777
つちだ歯科医院	山県市岩佐88-1	52-1690
トノウチ歯科	山県市高富2439-1	22-3881
西村歯科	山県市高木983-1	27-0555
西森歯科クリニック	山県市高富2388-5	78-4908
美山歯科医院	山県市岩佐1470-2	52-2378