

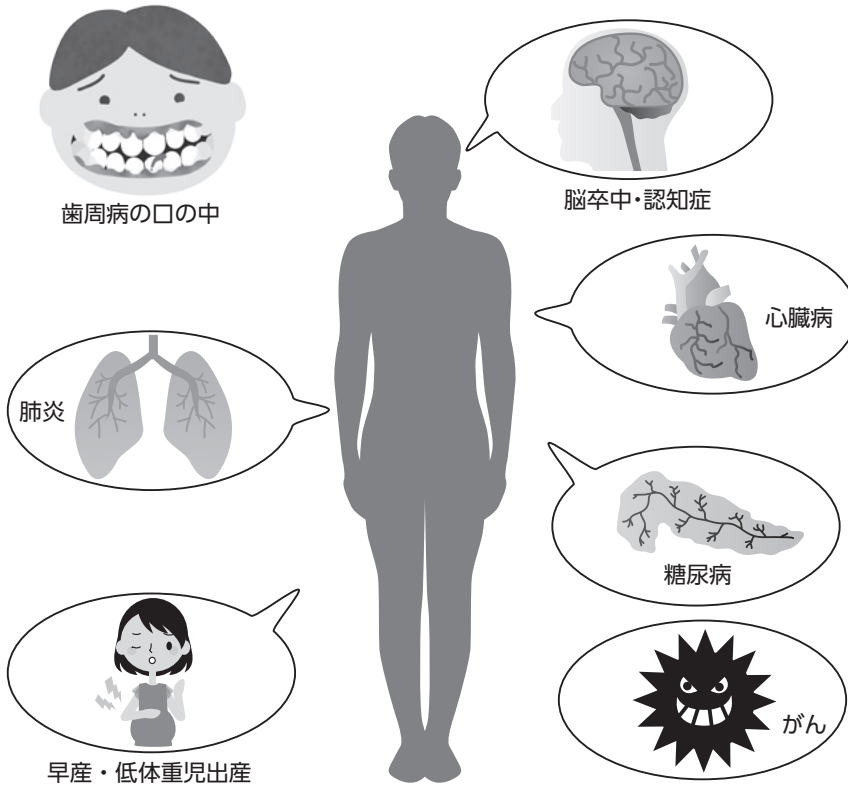
6月4日～10日 歯と口の健康週間

一生を共に歩む 自分の歯

私たちの口と体はいろんな意味でつながりがあります。口の健康は体全体の健康に影響し「口は健康のもと」なのです。そんな中注目を集めているのが、歯周病です。歯肉の血管から入った歯周病菌の毒素や歯周病菌は、血流によって体中を回り、全身の病気のリスクを高めます。歯周病は、口の中だけの病気ではありません。歯周病予防の健康づくりを入り口として、全身の健康づくりを目指しましょう。

子育て支援課 TEL 22-6839

お口の健康と全身への影響



歯と口を健康に保つポイント

①丁寧な歯磨きで、口の中を清潔に保ちましょう

口の中を清潔にすることが、ウイルスなどの感染予防のカギと言われています。歯や歯肉だけでなく、舌や入れ歯も清潔にしましょう。

②規則正しい食生活を送りましょう

口の中にいつも食べ物が入っている状態だとむし歯や歯周病になりやすくなります。規則正しい食生活を心掛けましょう。

③年に2回は歯科健診を受けましょう

かかりつけの歯科医をもち、日頃から歯磨きの方法や歯の手入れについてアドバイスを受けましょう。

④噛ミング30(カミングサンマル)を目指しましょう

よくかむと、脳の活性化につながり、唾液もよく出ます。ひと口30回以上かむことを心掛けましょう。

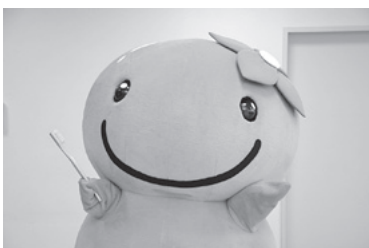
コロナ禍で気を付けたいこと

コロナ禍の現在、出掛けるとき、人と会うときはマスクを着けて生活をしています。

マスクをしていると、話す機会が減ったり、飲み物を飲む機会が減ったりします。

そうすると、口の中の潤いが減り、口臭が気になったり、口の中が粘ついたり、口の中を清潔に保つことが難しくなります。

口の中が汚れた状態であると、ウイルスに感染しやすくなると言われています。普段から丁寧な歯磨きで口の中を清潔に保ったり、歯科医院を受診したりして、自分の歯の健康管理に努めましょう。



歯科健(検)診のご案内

人が歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。

悪いところがないうちに健(検)診を受診して、むし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対象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(火)～10月31日(日)	
受診回数	実施期間内に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. か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