



お口の健康を維持するために

定期的に 歯科健診を受けましょう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



11月8日はいい歯の日です

むし歯や歯周病予防には毎日のセルフケア（歯みがきやデンタルフロス、歯間ブラシ）で口の中の細菌を減らすことが大切です。セルフケアで落としきれなかった汚れが溜まり、積み重なっていくと知らず知らずのうちにむし歯や歯周病が進行してしまいます。

歯が痛くなってからではなく、むし歯や歯周病になる前に、歯を守るために歯科医療機関に行くことを習慣づけましょう。「痛みがないから」「今のところ困っていないから」とお口の健診が後回しになっていませんか。定期的に歯科医療機関に行くことで歯や歯ぐきの状態の変化にいち早く気づくことができ、むし歯や歯周病を予防することができます。

少なくとも年に1回は歯科医療機関に行き、お口の健康チェックと歯垢や歯石を除去してもらいましょう。



健口習慣をチェックしましょう

いつまでも健康なお口を保つための習慣、健口習慣をいくつ実行していますか？

下の表にチェックしてみましょう。5つ以上チェックがあるとよいですね。

<input type="checkbox"/>	1日1回は丁寧に歯をみがいている。
<input type="checkbox"/>	歯と歯肉の境目をみがくようにしている。
<input type="checkbox"/>	デンタルフロスや歯間ブラシを使っている。
<input type="checkbox"/>	甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている。
<input type="checkbox"/>	口の中を鏡でよく見るようにしている。
<input type="checkbox"/>	よくかんで食べるようにしている。
<input type="checkbox"/>	1年に1回以上、歯石をとってもらっている。
<input type="checkbox"/>	かかりつけ歯科医がいる。

（一般財団法人日本口腔保健協会 お口の健康セルフチェックより）



令和4年度安来市後期高齢者 歯科口腔健診を受けましょう

後期高齢者歯科口腔健診では歯や入れ歯の状態を確認するだけでなく、噛む力や飲み込む力、舌の動き等の「食べる力」も調べます。

対象者 令和4年度に76歳～85歳になる人（昭和12年4月2日～昭和22年4月1日生まれの人）

※対象者には、7月下旬に「歯科口腔健康診査受診券」を送付しています。

期間 8月1日(月)～11月30日(水)（歯科医療機関の休診日を除く）

料金 無料

受診方法 受診する歯科医療機関を決め、予約の電話をして受診

詳しくは、対象者にお届けしている後期高齢者歯科口腔健診の案内をご確認ください。

実施主体 島根県後期高齢者医療広域連合
TEL 0852-20-7525

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

= 歯科衛生士を募集しています =

市が幼稚園、保育施設、小学校や地域などで行っている歯科保健事業は、歯科衛生士の皆さんにご協力いただいで運営しています。

市民の皆さんの歯と口の健康を守るために、一緒に働いていただける人を募集します。

主な業務

- ・妊婦歯科検診や乳幼児健診での歯科相談、歯科健診介助
- ・幼稚園、保育施設、小学校での歯科教室
- ・事業所や地域での健康教室などでの講話

問い合わせ 子ども未来課 TEL 23-3222

