



11月8日はいい歯の日

～毎日の歯磨き、
それだけで本当に大丈夫？～

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

歯や口は、食べる・話す・笑うなど、毎日の生活に欠かせないものです。また、歯や口の健康は全身の健康と密接に関係しています。この機会に、毎日のお手入れや歯科健診を見直してみませんか。

歯の健康、気にしていますか？

令和7年度安来市市民意識調査で、歯の健康のためにしていることを尋ねました。

- ・1日1回以上の丁寧な歯磨き：**61.7%**
- ・歯間ブラシ・フロスの使用：**31.7%**
- ・フッ化物入り歯磨き剤の利用：**25.4%**
- ・年に1回以上の歯科健診の受診：**42.2%**

毎日の歯磨きは多くの人が行っている一方で、歯間ブラシ・フロスの使用や定期的な歯科健診は、まだ十分に取り入れられていません。

歯と口の健康を守るため、次の3つを習慣にしましょう。

1. 毎日、丁寧に歯を磨く
2. 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
3. 定期的に歯科健診を受ける

歯磨きだけでは落としきれない汚れがあります。歯ブラシが届きにくい所は、歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう。また、自分では取り除きにくい汚れや、気づきにくい口内の変化を確認するためにも、定期的な歯科健診が大切です。

市の取り組みを活用しませんか

歯と口の健康づくりを支える講座や健診を行っています。毎日のケアとあわせて、ぜひご活用ください。

■元気なうちから歯はいのち講座

いつまでも自分の歯で食事をするために、歯周病に関する正しい知識と生活習慣を身につけましょう。

内容 歯周病予防やたばこと歯の関わりについての講話、ブラッシング指導などを歯科衛生士が行います。

対象 市内の事業所
各地区での健康教室など

日時 要相談（30分から1時間程度）

費用 無料

問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220

■安来市後期高齢者歯科口腔健診

歯や入れ歯の状態、噛む力や飲み込む力、舌の動き等の「食べる力」を調べます。

対象 令和8年度に76歳～86歳になる人
（昭和16年4月2日～昭和26年4月1日生まれ）
※対象者には受診券を送付しています。

期間 11月30日(月)まで

費用 無料（年1回）

受診方法 受診する歯科医療機関への電話予約
※詳しくは受診券に同封の案内をご確認ください。

問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220

