

# いい歯！いい口！いい笑顔！噛めておいしい歯っぴーライフ



～見直そう あなたの大事な歯の健康～

▶ 問合せ 保健センター

☎ 72 - 2500

歯や口の健康は、食べることやしゃべることなど、心身の健康の基礎になるものです。逆を言えば、歯や口の病気は、健康的な生活を阻害してしまいます。中でも、「歯周病」は、成人の8割以上がかかっていると言われていています。最近は10代など若い年齢でも歯周病になる人が増えています。

## 歯周病とは・・・

口の中の細菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。始めは、痛みなどの自覚症状はほとんどありませんが、進行すると歯肉が大きく腫れ、歯がぐらついてくるなどの症状が起こります。日本人の歯が抜ける一番の原因は、歯周病です。



## 歯周病は予防できる！今すぐ実行・歯周病予防！

### 抵抗力を高めよう

適度な運動、バランスの良い食事、十分な休養など規則正しい生活で、病気に負けない体を作りましょう。ストレスをためないことも大切です。

### 口の中をきれいにしよう

自分にあった歯ブラシで、食後や間食後の歯磨き習慣をつけましょう。また、よく噛んで唾液の分泌を高めると、口の中がきれいになります。

### フッ化物の利用

フッ化物（フッ素）には虫歯の予防だけでなく、口の中の抵抗力を高め、歯周病の予防にも効果があります。歯科医でのフッ素塗布以外にも、フッ素入り歯磨き粉やうがい液（フッ素洗口）を使うことでも、予防効果があります。

### かかりつけ歯科医を作ろう

定期的に口の中を見てもらうことで、異常の早期発見、早期治療につながります。

### タバコを吸わない

タバコは全身の健康状態を悪化させます。吸わなければ、元気なお口を維持できます。



## あなたのお口の健康度をチェックしよう！

### 歯周病検診のお知らせ

対象者：今年度、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる町民

※対象者には、個別で受診票はがきを5月下旬に郵送します

※職場等で歯科検診を受ける機会のある人、現在治療中の人は、受診する必要はありません

実施期間：6月1日～12月31日（休診日は除く）

検診実施機関：受診票はがきに記載のある町内歯科医院

検診内容：問診・歯周病検査・歯科保健指導

持ち物：受診票はがき・健康保険証

費用：無料 ※検診後の治療費は自己負担です（要予約）

問合せ：保健センター ☎ 72-2500、検診実施歯科医院

### 歯科健診・フッ素塗布のお知らせ

6月4日（土）～10日（金）は、「歯と口の健康週間」です。半田歯科医師会武豊支部会の主催で、歯科健診とフッ素塗布を実施します。ぜひご参加ください。

対象者：歯科健診…町内在住の人  
フッ素塗布…小学6年生まで

とき：6月5日（日）

受付：9時15分～10時30分

ところ：保健センター

費用：無料（予約不要）

問合せ：保健センター ☎ 72-2500