

## 市では各世代に向けた歯の健康に関する取組みを行っています!

新規事業



妊婦歯科健診

妊娠届時に「妊婦歯科健康診査無料クーポン」を交付します。妊娠中に市内の歯科医院で歯科健診が受けられます。



乳幼児健診での歯科指導

1歳6か月児健診、3歳児健診時に大事な乳歯をむし歯にしないために歯科衛生士によるブラッシング指導を行っています。



フッ化物洗口

歯みがき後にフッ化物で口をゆすぐことで歯を丈夫にします。保育所、小中学校で取り組んでいます。



歯科保健講座

6月の歯の衛生週間に、歯科医師による講演会を開催しています。今年は「超高齢化社会への対応」というテーマでした。



集団成人歯科健診

地域の歯科医師による健診と歯科衛生士による丁寧なブラッシング指導が受けられ、毎年好評です。



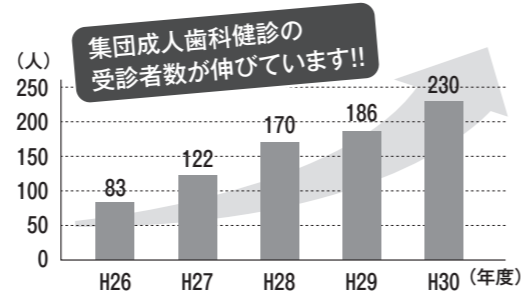
8020よい歯のコンクール

80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人を表彰します。80歳を超えているとは思えない若々しい皆さんです。

### その他にも…

乳児を対象とした育児相談の中で、保健師による歯科指導を実施しています。マタニティセミナーでは、妊娠中の口腔ケアの方法、産まれた赤ちゃんの歯の健康について、実習を交えながらお伝えしています。

また、今年は、お口の健康に関する知識を楽しく深めていただくために、6月に北足立歯科医師会と共同で、「お口の健康まつり」を開催しました。



## 北本市集団成人歯科健診の案内

歯や口腔内を健康に保つことは、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。自分のお口の中の状態を知るために、この機会にぜひご利用ください。

**11月6日(水)~9日(土) 13:30~14:30 (時間予約制)**  
市役所庁舎ホール

【内容】むし歯、歯周病、歯周ポケットの診査、ブラッシング指導。  
【対象】健診当日18歳以上の人 【定員】各日65人(先着順)  
【費用】70歳未満300円、70歳以上150円、

40歳(昭和53年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた人) 無料  
●申込み・問合せ

10月8日(火)から健康づくり課(☎594-5544)へ電話または直接。

私たち地域の歯科医師が健診します



## お口の中のセルフチェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた。

※ひとつでもチェックがついたら歯周病の可能性があります。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。日本人は30歳代以上の3人に2人が歯周病にかかっているといわれています。しかし、初期の段階では自覚症状がない人も多くいます。また、最近では、歯と歯ぐきの状態と身体の健康との関係が注目されています。

まずは、左のチェック項目で、自分のお口の状態を確認してみましよう。

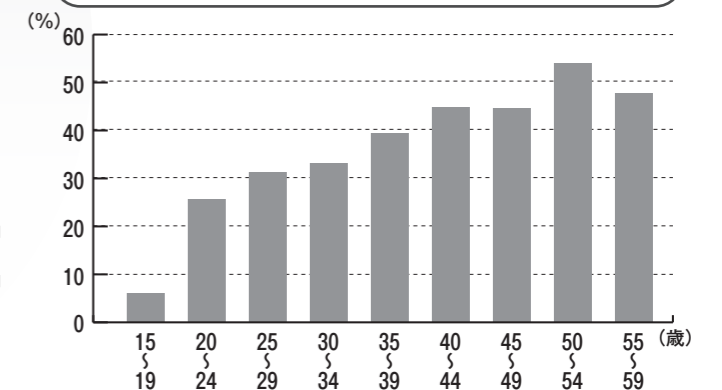
【特集2】  
**健康は**  
**お口の中から**  
始めよう!  
歯と歯ぐきの健康づくり

お口の中のトラブルは、全身の病気を進行させる危険因子です。

認知症  
動脈硬化  
心疾患  
肺炎  
骨粗しょう症  
がん  
糖尿病  
リウマチ

幅広い年齢層に歯周病治療の対象者がいます。若くても油断は禁物です!

歯周ポケット4mm以上の人の割合



※歯周ポケット4mm以上の人は、歯周病治療の対象です。  
[平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省)より]

### 歯科医師のコメント

「歯の定期健診を受けておけばよかった!」これは、高齢者が健康について大いに後悔していることの一つです。なぜでしょうか。それは、歯や歯ぐきの病気は、症状がなく進行することが多いため、気づいた時には手遅れになっていることがあるからです。最近では、口の中のばい菌が全身を巡って、糖尿病や肺炎などの全身疾患に悪影響を及ぼすこともわかってきました。では、お口の健康を守るためには、どうしたらよいのでしょうか。それは、①**かかりつけ歯科医を持つこと**、②**定期的に健診や歯のクリーニングを続け、早期発見・早期治療を心がけること**です。自分の歯がない人にとっても歯肉や入れ歯のチェックは非常に大切なことです。

人生100年時代、よりよい人生のために、「歯の定期健診を受けておいてよかった!」と思っていただけよう、私たち歯科医師も努力してまいります。



(一社)北足立歯科医師会 北本支部長  
**阿部 和正さん**  
(友愛歯科クリニック 歯科医)