

生涯楽しく生活するために 歯と口の健康づくり始めよう

よくかんで
食べましょう
30回がめやす
歯みがきをしましょう



健康増進課
樋口 早苗

私たちが生活する中で、歯と口がどのような役割を担っているか考えたことはありませんか。
食べる、話す、笑うなどの日常生活には、歯や口の機能が欠かせません。友人との会話やおいしい料理も、歯や口が健康だからこそ楽しめること。歯や口が健康でないこと、こうした日常生活に支障が出てしまいます。
6月は歯と口腔こうくわうの健康づくり普及月間、6月4日(月)から10日(日)は歯と口の健康週間です。スローガンは「のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで」。歯や口の健康が健康寿命を延ばすことにつながります。いつまでもおいしく食べ、楽しく生活するために、歯と口の健康づくりについてこの機会に考えてみませんか。

健康増進課

☎027・220・5708

健康な歯で元気な生活

永久歯を1本でも失うと、日常生活に支障が出ます。歯を失う主な原因はむし歯と歯周病。歯周病は生活習慣病にも位置付けられています。健康な歯と口で元気に生活する阿久澤昇さんは、今までむし歯になっただけではないそう。79歳で27本の自分の歯を保っています。「歳をとってからも好きな物をおいしく食べられるのはいいことです。歯医者先生の先生にもいい歯だと褒められます」と笑顔。
毎年の健診受診と丁寧な歯磨きは欠かせないという阿久澤さん。健康な歯で、食事や会話を楽しんでいます。



周りの人からも、きれいな歯だと評判の阿久澤 昇さん

大切な歯を守るために健診を

むし歯や歯周病を防ぐためには口の中を清潔に保つことが重要です。かかりつけの歯科医療機関で健診を受けましょう。実施医療機関は健康のしおりをご覧ください。
● **対象が拡大 成人歯科健康診査**
歯周病は自覚症状が出にくいため定期健診が大切。本年度から20歳・25歳になる人も対象に。受診時は受診シールを持参してください。
対象 本年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人
● **妊婦歯科健康診査**
妊娠中の歯周病は、早産や低体重児出産のリスクに。歯周病を早期発見・予防するため、妊娠中に1回、無料で歯科健診が受けられます。受診の目安は妊娠16週から27週。母子健康手帳交付時に受診券を配付します。実施医療機関へ申し込んでください。
● **2歳児歯科健康診査**
2歳児を対象に、前橋保健センターで歯科健診を実施。1歳6カ月から3歳までに、むし歯のある

子どもは急増してしまいます。2歳になったら2歳児歯科健康診査を受診しましょう。

日時 毎月水曜2回、午後1時～2時30分

対象 本市に住民票があり、健診日に2歳～3歳未満の子

妊婦・2歳児歯科健康診査については子育て支援課

☎027・220・5704

● 市民歯科相談

市歯科医師会(岩神町二丁目)では、歯科に関する相談や疑問に答える市民歯科相談室を開設。毎月第3木曜、午後1時から3時まで開設しています。申し込みは同館☎027・232・2046へ。

● 休日診療します

市歯科医師会休日診療所(岩神町二丁目)で救急診療を対象に休日診療。健康保険証と現金、中学生以下は福祉医療受給資格者証を用意してください。

診療日 日曜・祝日・8月13日、15日・12月29日、1月3日、午前10時～正午・午後1時～3時(年末年始は午後4時まで)
問 同館 ☎027・237・3685

体の元気は歯と口の健康から

むし歯や歯周病は自覚症状がないうまま進行し、気付いた時には重症化してしまっていることも。そのまま大切な歯を失うことになるかもしれません。

そうなる前に、ぜひ定期健診の受診を。また、日頃から歯磨きを丁寧に行うことや、よくかんで食べることを心掛けましょう。歯と口の健康が、生涯楽しく過ごすために大切です。

