域も健診が大切です

歯医者で 定期的な歯科健診を 受けていますか

令和4年度 滋賀県歯科保健実態調査結果 (滋賀県健康医療福祉部・市町別(野洲市)) 無回答 0.9%

受けて いない 26.2%

受けてい 43.99

ときどき 受けている 29.0% 定期的に 受けている 43.9%



受けていない

次のようなことがありませんか?

- □ 歯が痛かったり、しみたりする時がある
- □□臭が気になる
- □ 歯と歯の間にものが挟まる
- ■最近噛みにくくなった
- □ お茶や汁物でむせることがある
- □□の中が渇くことがある

受けている

歯科医院へ定期的に行くメリット!

- □ 早期発見・早期治療できる
- ☆ 治療だけでなくお口の機能(飲み込む カなど)のチェックもできる
- □ 専門職(歯科医師・歯科衛生士)に歯や お口についての相談ができる (歯のみがき方、噛みにくさなど)



気になることがあっても/なくても、1年に少なくとも1回は 歯科医院での専門職によるチェックを忘れずに!



年代別の チェックが できる!



参考:健口チェック(日本歯科医師会



歯についての Q&Aは裏面へ



~ 歯は健康の入り口 ~

令和6年度 野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会 歯・タバコ・心部会

(事務局 野洲市健康推進課 TEL: 077-588-1788 / FAX: 077-586-3668)

地についての 回&公



歯科健診はどこで受けられる?

野洲市の節目歯科健康診査が受けられる歯科医院はこちらです。

節目年齢の方以外も健康診査の受診について 相談してみましょう。



節目歯科健康診査 (野洲市)





オーラルフレイルって?

お口の機能が低下することです。 介護が必要となるリスク等にも関係することが 知られています。



口腔機能の健康への影響 (e-ヘルスネット)





8020って?

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「8020」を達成するためには「歯の喪失をいかにして防ぐか」がポイント!歯の喪失の2大原因は 回点気回

むし歯と歯周病です。子どもの頃からのセルフケア(歯みがき) とプロフェッショナルケア(定期的な歯科受診)で歯を守りましょう。



「8020」達成のために 必要な予防対策 (e-ヘルスネット)





歯磨き剤は何を使ったらよい?

むし歯予防にはフッ化物配合のものがおすすめです。お口の状態を踏まえてかかりつけ歯科 医院で相談してみましょう。



フッ化物配合歯磨剤 (e- ヘルスネット)



経験者の声

かつては、歯の健診を受けなさい、とか、点検を、と言われたことはなく、歯医者に行くのは歯が悪いとき や痛いときだけと思っていました。私には 8020 はとても できないし、今考えると後悔しています。

自分の歯で食事することは非常に大切だと思うので、これからのみなさんには、「歯も健診が大切です」とお伝えしたいです。 (Tさん)

定期健診を受けていると、早期発見・早期治療で終わるというメリットがあります。痛くなってからでは時間がかかるし、回数も多くなります。フッ素入りの歯磨き剤についての説明を聞けたり、舌の力を調べたり、機能を高める訓練方法を教えてもらったりしています。これからも定期的に歯科医院へ足を運びたいと思います。

(Aさん)



~歯は健康の入り口~