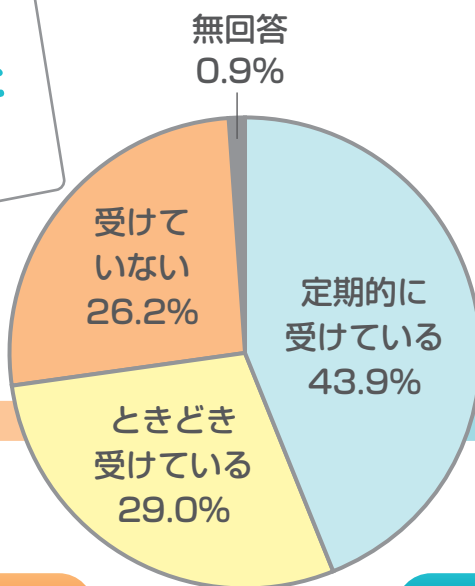


歯も健診が大切です

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))



受けていない

次のようなことはありませんか？

- ☐ 歯が痛かったり、しみたりする時がある
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯と歯の間にもものが挟まる
- ☐ 最近噛みにくくなった
- ☐ お茶や汁物でむせることがある
- ☐ 口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(飲み込む力など)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)

歯についての Q & A



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いたり、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 ～

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)