

長岡市後期高齢者歯科健診のお知らせ！

人生健康が一番！！

自分の歯でおいしく食べられるように後期高齢者歯科健診を受けましょう。

対象者 **75歳**(昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの人)
※実施年度の前年度中に75歳に到達した方
80歳(昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれの人)
※実施年度中に80歳に到達する方

実施期間: 平成29年6月1日(木)～平成29年12月22日(金)

実施医療機関: 同封の「平成29年度後期高齢者歯科健診協力歯科医院名簿」をご覧ください。

健診料金: 無料

※指導用歯ブラシ代として実費が必要となることがあります。

※健診の結果、治療が必要となった場合、治療代は自己負担となります。

持ち物: ★ 長岡市後期高齢者歯科健診票
★ 長岡市後期高齢者歯科健診質問票
★ 保険証(または被保護者証明書)



健診の受け方: あらかじめ電話で予約してから受診しましょう

歯科健診の内容

- ◇ 歯の状況 (歯の数、義歯の状況等の診査)
- ◇ 歯周組織の状況 (歯周ポケットの状況など)
- ◇ 咬合 (噛み合わせ) の状況
- ◇ そしゃく能力 (噛む力) の評価
- ◇ 舌の機能評価
- ◇ 嚥下機能 (飲み込みの機能) 評価
- ◇ 口腔衛生状況 (歯垢や舌苔、口臭などの状況)
- ◇ 口腔乾燥 (口腔内の湿潤度の確認)
- ◇ 粘膜の異常

健診には30分程度時間がかかります。

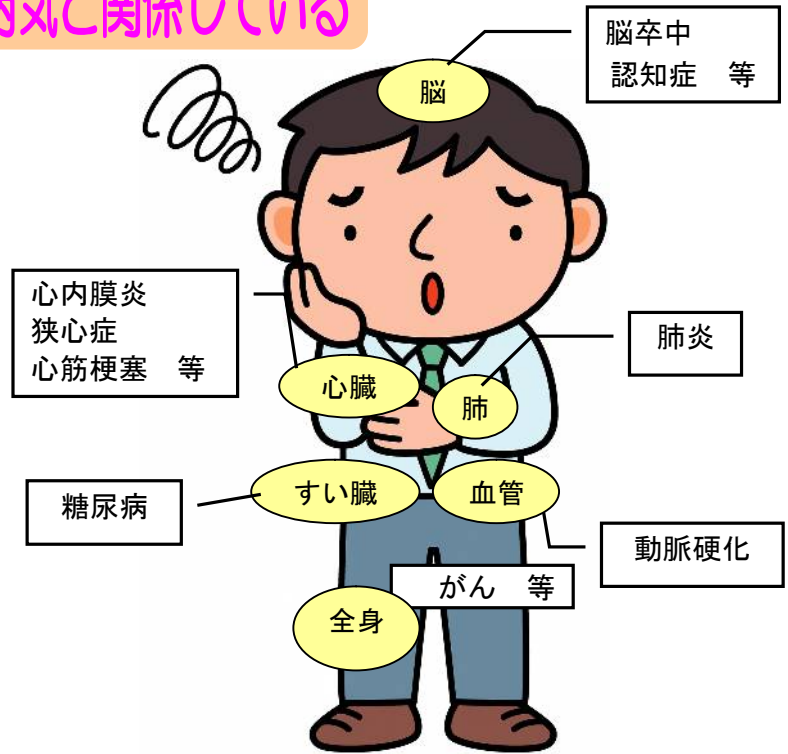


歯周病や噛み合わせは全身の病気と関係している

歯周病は歯を失う大きな原因です。さらに、原因となる細菌や細菌のつくり出す毒素が、全身の様々な病気の引き金になります。

また、噛み合わせが認知症に影響していることがわかってきました。

歯周病を防ぐ生活や、噛み合わせを守ることで、生活習慣病予防や認知症、転倒予防にもつながります。



歯を守る生活習慣

① 正しい方法で歯をみがく

歯みがきをしていても、みがき残しがあると、その場所から細菌が繁殖します。歯ブラシの届かない歯の隙間も、歯間ブラシやデンタルフロスできれいにしましょう。

② 歯科医院で定期的にチェックをしましょう

症状がなくても半年に一回程度、歯科医院で状態を確認しましょう。正しい歯磨きの方法を教えてもらうこともできます。

③ タバコは吸わない

タバコの有害物質によって歯ぐきが弱り、歯周病にかかりやすくなります。

④ 栄養バランスの取れた食事

歯と歯ぐきの健康を保つため、カルシウムやたんぱく質、ビタミンなどをバランスよくとりましょう。

⑤ 奥歯を使って硬いものを食べる

よくかむことで、唾液の分泌が多くなります。唾液には口の中を殺菌し、歯垢をつきにくくする作用があります。また、あごが強くなり、歯が丈夫になります。

⑥ 間食をしない

口の中にいつも食べ物がある状態では、食べかすが残りやすく、細菌が繁殖するため、間食はしないようにしましょう。

⑦ ストレス・疲労をためない

ストレスや疲労は、口の自浄作用を低下させます。

⑧ 歯ぎしりや、歯を食いしばるくせを直す

歯に強い力が加わると、歯がすり減って弱くなってしまいます。



この機会に
歯の健康チェッ
クをしましょう！