



11月8日はいい歯の日

# いい歯でお口の健康を保ちましょう



お口の健康は全身の健康の基本です。人生100年時代、歯と口を健康に保ち続けるためには、常に自分のお口の中の状態を知ることが大切です。定期的に歯の検診を受けましょう。

### 歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病など、お口の中の病気は自分では気づきにくいことがあります。また、口臭や噛み合わせなど、体調や年齢によっても様々な問題があります。歯と口の健康管理や噛みがきなどの生活習慣を見直すきっかけづくりのためにも、区の歯科健診をご利用ください。

#### 健診案内

**A 成人歯科検診**  
▶対象=区内在住で、4月～来年3月に40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える方 ▶問=健康推進課成人健診係 ☎ 3579-2312

**B 後期高齢者歯科健診**  
▶対象=区内在住で、4月～来年3月に76歳の誕生日を迎える方 ▶問=後期高齢医療制度課資格給付係 ☎ 3579-2373

#### [A~Bいずれも]

▶ところ=区内協力医療機関※区から対象者へ受診券を送付しています。12月28日(木)までに受診してください。8月以降に転入した対象者は、各問合せ先へお問い合わせください。

**C 女性歯科健診**  
▶対象=区内在住で、妊娠中の方・出産後1年以内の方



**D 乳幼児歯科健診**  
▶対象=区内在住の未就学児

#### [C~Dいずれも]

▶ところ・問=各健康福祉センター(3面健康ガイド参照)

#### [A~Dいずれも]

※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 問 合

健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

### いい歯の日イベント

- A 歯と口の健康ポスター展**  
▶内容=区内小・中学生の入選作品
- B パネル展示**  
▶内容=歯と口の健康クイズなど
- C 歯ブラシ回収ボックスの設置**  
▶内容=使用済み歯ブラシの回収

#### [A~Cいずれも]

▶とき=11月6日(月)～9日(木)、9時～16時(初日は11時から、最終日は15時まで)

**D お口の健康チェック(唾液検査)**  
▶とき=11月8日(水)、10時から・14時から、各1回制 ▶定員=各回15人(申込順) ▶申込=10月23日(月)朝9時から、電話で、健康推進課健康づくり係

#### [A~Dいずれも]

▶ところ=イベントスクエア(区役所1階)

### 歯科講演会

▶とき=11月19日(日)14時～15時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義「子どもの歯の異常」 ▶講師=松本歯科大学教授 大須賀直人 ▶定員=100人(申込順) ▶申込=10月23日(月)朝9時から、電話で、健康推進課健康づくり係

### かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医とは、患者一人ひとりに寄り添い、生涯を通して歯と口の健康を支援してくれる歯科医のことです。自宅の近くや職場の近くなど、通いやすい「かかりつけ歯科医」をもちましょう。

### 楽しくお口の体操

お口の機能を維持・向上させるため、表情を大きく動かして、お口周りの筋肉を鍛えましょう。お口の体操は、お子さんの口腔機能の発達にもつながるため、遊びの中にも取り入れてみましょう。

