

歯の健康を保ちましょう



11月8日(いい歯の日)から8020運動の推進週間が始まります。そこで、歯の健康づくりと後期高齢者歯科健康診査についてお知らせします。

あなたの歯は何本？

小樽市では、平成29年度から市内の歯科医院に委託して、後期高齢者を対象に、年に1回無料で受けられる歯科健康診査を実施しています(下の囲みを参照)。昨年度の健康診査の結果から、小樽市の8020(80歳まで自分の歯を20本以上保つこと)達成者は48・1%で、全国平均の51・2%より低い結果となりました。

歯と健康の関係

歯の健康を損なうと、口腔だけでなく、食生活に関連して全身の健康に影響が出ます。歯が少なくなると噛みにくくなることから、脂肪分が多く柔らかい食品に偏りがちになり、「メタボ」といった生活習慣病の危険性が高まります。また、高齢期になると食べにくさから低栄養となり、「フレイル」という虚弱状態に陥りやすくなります。歯の数が少ないほど医療費が多くかかり、寿命が短くなるということが研究結果から明らかになっています。

後期高齢者歯科健康診査

後期高齢者を対象に平成29年度から無料の「歯科健康診査」を実施しています。対象となる方には受診券を送付していますので、年に1回、市内の歯科医院で受診しましょう。



☒詳細 後期高齢・福祉医療課 ☎④4111内線312、☎⑥0120

対象	後期高齢者医療制度の被保険者(長期入院されている方や施設へ入所されている方などは除きます)
自己負担額	無料
申し込み	市内の歯科医院へ直接予約してください
受診に必要なもの	・後期高齢者医療被保険者証 ・後期高齢者歯科健康診査受診券
診査項目	歯の状態、義歯の状態、かみ合わせの状態、口の中の衛生状況、歯周組織の状況等

歯周病を防ぐために

高齢期になっても歯を保ち、健康でいるためには、歯周病に注意が必要です。昨年度の後期高齢者歯科健康診査の結果では、50%を超える方に中等度以上の歯周病が認められました。

歯を失う原因の第1位である歯周病は、糖尿病や動脈硬化などさまざまな全身疾患を悪化させる要因にもなっています。歯周病を防ぐことは、歯の健康だけでなく、全身の健康を保つことにもつながります。

歯周病の予防には毎日行う歯ブラシや歯間ブラシなどのセルフケアと、年に数回歯医者さんで受けるプロケアを組み合わせることが歯周病の予防や重症化防止に効果的です(左の囲みを参照)。

歯周病予防の基本

毎日の歯磨き(セルフケア)

- ◇歯ブラシ
- ◇歯間ブラシ
- ◇糸ようじ



歯科医院での清掃(プロケア)

- ◇機械や器具を用いた清掃
- ◇歯石除去



健診を受け、口腔清掃指導

いい歯の日イベント

とき 11月11日(日)の午前9時~正午
ところ 小樽歯科衛生士専門学校(稲穂2-1-14)
内容 歯科相談、健診、フッ化物歯面塗布、お口の健康度チェックなど
☒詳細 小樽市歯科医師会 ☎④3000

11月11日(日)には無料で歯科健診を受けられるいい歯の日イベントを開催します(右の囲みを参照)。自分の口腔状態を知り、歯周病などの予防に役立つアドバイスが受けられる歯科健診をぜひ受診しましょう。
◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎④3110、☎⑥1469 へどうぞ。