

めざせ8020

ハチマルニイマル

歯と歯ぐきの健康管理で 人生をもっと豊かに

いくつになっても「自分の歯で食べられる」というのは、生活の質を高め、人生をより豊かなものにします。
その中で、一つの目標となるのが8020です。80とは80歳という年齢で、20は残っている歯の数を指します。つまり、8020とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」ということです。
8020を目標に、あなたも歯と歯ぐきの健康づくりに努めましょう。

歯とお口の健康は 全身の健康の源

ものを噛むために歯が大切なのは誰もが知っていることです。歯は食べ物を噛みくだくだけではなく、あごの骨の発達を促すことや、脳に刺激を与えて活性化させるなど、多くの役割を果たしています。また、発音や会話にも影響を与えます。

さらに、歯が悪いと胃腸障害や頭痛、肩こりなど、全身の健康状態まで左右することになりかねません。若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努め、人生をより一層豊かに過ごしましょう。

口腔ケアの基本は 毎日のケアとプロのケアの両輪で

一般に、年をとると歯が抜けるのは当たり前と思われてきました。しかし、歯が抜けるのは老化のためではなく、むし歯や歯周病のためなのです。むし歯や歯周病の主な原因は日常の生活習慣にありますから、

セルフケアとプロフェッショナルケアは車の両輪



- | | |
|---|---|
| <p>セルフケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ていねいに歯をみがきましょう ● よく噛んで食べましょう ● 歯の健康のために栄養バランスのとれた食事を心がけましょう | <p>プロフェッショナルケア</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に歯科健診を受けましょう ● 正しいブラッシングを教わりましょう ● 歯のクリーニングを受けましょう |
|---|---|

その予防のために、自分の口の中をよく知ったうえで自己管理（セルフケア）をきちんと行うことが大切です。

口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医院で行うプロのケア（プロフェッショナルケア）です。両方のケアで、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

指定医療機関（五十音順）

歯科医院名	電話番号	歯科医院名	電話番号
あさひ歯科医院	64-0377	新行内歯科医院	62-1482
穴澤歯科医院	62-0814	菅谷歯科医院	63-7324
飯岡歯科診療所	57-5514	高橋歯科医院	63-4001
飯倉歯科医院	63-8375	寺嶋歯科医院	68-2023
石毛歯科医院	62-2515	根本歯科医院	55-2310
いしみ歯科医院	57-1182	ノギタ歯科医院	63-9191
伊藤歯科クリニック	63-6699	野中歯科医院	60-0080
海上南歯科医院	55-3640	林歯科医院	62-2122
おざわ歯科医院	64-0818	ひまわり歯科医院	63-6446
かま田歯科医院	63-8968	増田歯科医院	57-3224
川島歯科医院	63-7555	宮内歯科医院	57-2025
神原歯科医院	57-3384	宮内歯科クリニック	62-8211
北總矯正歯科医院	62-0225	宮負歯科医院	68-4457
越川歯科医院	62-2076	夢屋診療所歯科	60-1401
こだま歯科医院	55-5383	りゅうの歯科医院	62-0841
佐々木歯科診療所	62-0055	渡辺歯科医院	62-0030

◆ 歯周疾患検診のお知らせ ◆

人生の節目に、お口の健康チェックをしてみませんか？市では、市内にお住まいの今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に、歯周疾患検診（節目検診）を実施しています。

この機会に、ぜひ歯の健康状態をお確かめください。
対象／市内にお住まいの方で今年度40、50、60、70歳になる方

- ・40歳（昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ）
- ・50歳（昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ）
- ・60歳（昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ）
- ・70歳（昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ）

期間／11月30日（木）まで

場所／指定医療機関（左表のとおり）

内容／むし歯・歯周病等の有無、歯みがき指導

費用／無料

<申し込み方法>

電話または窓口で受け付けます。

実施予定者数／200人

受付期間／9月29日（金）まで

<申し込み・問い合わせ先>

- 旭市保健センター ☎63-8766
- 海上保健センター ☎55-5516
- 飯岡保健センター ☎57-3113
- 干潟保健センター ☎68-1071

