

歯周病検診が始まります

健康な歯と口は、私たちの心と体の健康を支えています。笑顔で毎日暮らすために、1本でも多くの歯を残しておきたいものです。市では歯周病検診を実施しています。痛くなつてからではなく、歯や口の健康を守るために、この機会に検診を受けましょう。

期間／4月1日(水)～7月31日(金)
場所／市内指定歯科医院(別表)
内容／歯と歯肉の検査、歯科保健指導

費用／無料

対象／40歳・50歳・60歳・70歳の人(昭和55年・45年・35年・25年の4月1日から翌年3月31日生まれの人)

※歯周病で治療中の人は除く。
申し込み方法／7月17日(金)までに飯岡保健センターや、旭市保健センターの窓口で申し込んでください。

が届くので、別表の市内指定歯科医院を予約してください。予約日には、受診券を持って受診しましょう。

※土・日曜日、祝日を除く。飯岡保健センターは電話でも受け付けます。
受診方法／申し込み後に受診券

申し込み・問い合わせ先
健康管理課支援班(飯岡保健センター内)

☎ 57・3113

【別表】市内指定歯科医院一覧 (50音順)

歯科医院名	電話番号
あさひ歯科医院	64-0377
旭みのり歯科クリニック	62-6017
穴澤歯科医院	62-0814
飯岡歯科診療所	57-5514
飯倉歯科医院	63-8375
石毛歯科医院	62-2515
いしみ歯科医院	57-1182
伊藤歯科医院	74-7788
海上南歯科医院	55-3640
おざわ歯科医院	64-0818
かま田歯科医院	63-8968
川島歯科医院	75-4182
神原歯科医院	57-3384
北總矯正歯科医院	62-0225
越川歯科医院	62-2076
新行内歯科医院	62-1482
菅谷歯科医院	63-7324
高橋歯科医院	63-4001
寺嶋歯科医院	68-2023
根本歯科医院	55-2310
ノギタ歯科医院	63-9191
はしま歯科クリニック	62-8448
林歯科医院	62-2122
ひまわり歯科医院	63-6446
増田歯科医院	57-3224
宮内歯科・矯正歯科	62-8211
宮負歯科医院	68-4457
やすらぎ歯科クリニック	64-0648
やまざき歯科クリニック	62-8020
夢屋診療所歯科	60-1401
渡辺歯科医院	62-0030

「食べる力」は「生きる力」

フレイルという言葉を知っていますか。フレイルとは加齢により運動機能や認知機能などが衰えた、健康な状態と介護を必要とする状態の間の段階をいいます。

フレイル予防のために

筋肉が衰えるとフレイルに陥りやすくなります。一定の筋肉量を維持するためには、動物性と植物性のタンパク質をバランスよく取ることが大切です。一日のタンパク質摂取量の目安は体重×1.0～1.2gで、体重50kgの人の場合は50～60gになります。一日に必要なタンパク質をしっかりと取るためには、肉や魚をよくかんで食べることが必要です。そのためには、口や歯が健康であることが大切です。

食べる力を保つために

- 歯ごたえのあるものをよくかんで顎の筋力を鍛える
- 唾液腺マッサージで口腔内の乾燥を予防する
- 口腔内を清潔にして虫歯や歯周病を予防する

- 虫歯ができたり歯が抜けたりしたら、放置しないで治療する

オーラルフレイルになっていませんか

オーラルフレイルとは、口の機能が低下した状態のことをいいます。下の別表のチェックリストで一つでも当てはまれば要注意です。

オーラルフレイルを未然に防ぎ、口の機能を維持するために、歯科医院で定期的に歯科検診を受けましょう。

【旭市歯科医師会】

【別表】オーラルフレイル早期発見リスト

早期発見チェックリスト	チェック欄
パンなど乾いたものを食べると飲み込めない	
かめないまたは合わない入れ歯を使っている	
飲み物や汁物でむせたり、食べこぼしたりすることが増えた	
口が乾き、舌が汚れている	
歯が抜けたまま放置している	