



あなたの歯は大丈夫?本当は怖い歯周病

Q 問題 歯を失う主な病気は、虫歯と歯周病です。さて、歯周病にかかっている人は、成人のうちどれくらいいると考えられていますか。

A 答え ①約2割 ②約4割 ③約8割



正解はなんと③約8割です。歯周病は、単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの病気の発症や悪化にも影響を及ぼすと言われています。しかし、歯周病の初期は痛みや自覚症状が少なく、気づきにくい病気です。「歯は大丈夫」と思っても、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯科健診

▽内容 虫歯や歯周病などの検査、歯みがき指導。
▽対象 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳。対象者には事前に「歯科健診受診券」を送付。詳しくは、健康づくりのしおりまたは市HPをご覧ください。
◎健康増進課 ☎(626)1129

健康・福祉
国保・年金



11月8日(いい歯の日)に施行します 宇都宮市歯及び口腔の 健康づくり推進条例

条例では、市民の皆さんの責務として、自ら進んで歯と口腔の健康づくりへの関心と理解を深め、健康づくりに積極的に取り組むよう努めることとしています。

市では、この条例に基づき、基本的な計画を策定し、市民の皆さんや歯科保健医療関係者などと連携・協力しながら、健康づくりに取り組んでいきます。

自分のお口の健康は自分で守る心構えが大切なんだね。



歯と口の健康を保つことは、体全体の健康を保つことにつながります。「いい歯の日」をきっかけに、毎日の習慣を見直しましょう。

8020運動

20本以上自分の歯があれば、食べることに支障をきたすことがないといわれています。そのため、市では「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」を展開しています。一生自分の歯でおいしく食事ができるように、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

参加者募集 高齢者よい歯の表彰式

平成30年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

▽対象 市内に在住している、申し込み当日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人。

▽申込 平成30年3月31日までに、市歯科医師会会員の歯科医院(※)に申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。

お口元気で健康長寿

歯と口腔の健康を保つことは、口腔機能(かむ、飲

み込むなどの口の働き)の低下を防ぎ、誤嚥性肺炎などの予防にもつながります。後期高齢者歯科健診を受診し、自分の歯や口の状態を確認しましょう。

後期高齢者歯科健診

▽内容 歯や歯肉の状態、入れ歯の状態などのチェック。

▽対象 昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生まれの人の。対象者には事前に「後期高齢者歯科健診受診券」を送付。

▽その他 申し込み方法など、詳しくは、健康づくりのしおり、または市HPをご覧ください。

9 ◎健康増進課 ☎(626)1129

口の健康を守るパートナー かかりつけ歯科医を 持ちましょう

歯や口腔の健康維持には、普段から口の中の状態を把握し、適切な治療やアドバイスをしてもらえる、かかりつけ歯科医がいると安心です。定期的にお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。

※市歯科医師会会員の歯科医院について詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。
◎この特集についての問い合わせは、健康増進課 ☎(626)1126へ。