

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

# 生涯自分の歯でしっかり噛んで食べられるように

— 健康づくりは歯が基本 —



国では、毎年6月4日～10日までを「歯と口の健康週間」としています。この機会に歯と口の健康を考えてみましょう。

また、6月4日(日)に、村上市岩船郡歯科医師会主催の無料歯科相談が行われます。ぜひ、お越しください。

## 歯とお口の健康

歯とお口の健康を保つことは、単に食べ物をよくかむことができる、おいしく食べることができるだけでなく、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病の予防や介護予防にもつながり、生活の質を向上させます。

そのためにも次のことを行動目標として掲げています。

## 行動目標

- ① 1日3回の歯みがきと、歯間清掃用具を使って、お口の中を清潔に保ちましょう。
- ② よく噛んで食べ、バランスの良い食生活を心がけ、砂糖のとり過ぎに注意しましょう。
- ③ 幼児期、学童・思春期にフッ化物を利用して、歯質の強化に努めましょう。
- ④ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診をしましょう。

## 自宅で歯の治療ができます

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯などの相談に応じます。

### ○受付・相談

月・火・水・金曜日 ※祝日は除く  
午前9時～正午、午後3時～5時

### ○問い合わせ

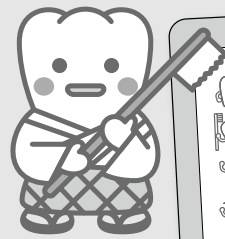
村上市岩船郡在宅歯科医療連携室  
室長 前川 隆志  
(飯野3丁目10番11号)  
(☎・FAX 62-7747)



# 無料歯科相談

**日時** 6月4日(日) 午前10時～午後3時

**場所** 村上プラザ 1Fセントラルコート



歯科医師会キャラクター「よ坊さん」

お気軽においで下さい

- 無料歯科健診・相談
- 矯正専門医による歯ならび相談
- 妊婦歯科健診
- 無料フッ素塗布
- お子様の図画展示会
- 歯みがきグッズのプレゼント
- 禁煙相談
- 食育イベント(村上市共催事業)



主催 / 村上市岩船郡歯科医師会

我が国の総医療費は、40兆円を超えており、年々増え続けております。超高齢化社会ということもあり、その大部分を占める老人医療費の割合も膨大になっているのが現状です。国や自治体レベルでは膨れ上がった医療費を少しでも減らすために、重い病気にならない身体作りを目指し、予防のための健診制度に力を入れるようになりました。

村上市でも例外でなく国保財政も厳しい状況であることから、市では市民に健診の勧めをしているところです。そんな中、近年、むし歯や歯周病などのお口の中の病気がなかったり、あっても治療している人ほど、生涯通して掛かる医療費が少ないこと、また将来認知症になる率も低く、健康な老後を迎えていることがわかっています。そこで市でも3年前から「村上市歯科保健計画」を策定して、市民の健康はお口の健康から実践しています。

当日行われる無料歯科相談も市民の皆さんのお役に立てる事業と期待しています。お気軽にご来場下さい。担当の会員一同、心よりお待ちしております。

村上市岩船郡歯科医師会

●問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線262)