

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かんで食べられるように

～歯や口の健康によい習慣を身につけましょう～



市では、村上市歯科保健計画（第2次）で、市民の皆さんが「生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる」ことを目指し、家庭・地域・関係機関と協働で歯と口の健康づくりを推進しています。歯と口の健康は食物をよくかむ、おいしく食べるだけでなく、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つながります。

6月9日(日)には、村上市岩船郡歯科医師会が無料で歯科相談を行います。この機会に歯と口の健康を考えてみましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間!!

無料歯科相談

日時 6月9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

無料歯科健診・相談
矯正専門医による歯ならび相談
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

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

主催／村上市岩船郡歯科医師会
後援／村上市

予防歯科とは？

「削って詰めた、被せたから虫歯が治った」「歯肉の出血がなくなった、口臭がなくなったから歯周病が治った。」もしそう思ったら、それは思い込み。虫歯や歯周病は完治することはありません。

予防歯科の基本は歯が生えてから、歯・歯肉の健康を考え、現在の自分の歯・歯肉の状態を理解し、管理し実践することにあります。

虫歯を作らせないため、普段のブラッシングとフッ素（フッ素塗布、フッ素洗口、フッ素入り歯磨剤）は欠かせません。歯周病が進行すると歯を失いかむ力が衰え、おいしく食事がとれないとともに生活の質が下がるため、セルフケアと同時にかかりつけ歯科医院での定期点検が重要です。

予防歯科医療とは、胎児から高齢者まで口の健康管理をすることで健康寿命の延伸に大きく貢献するものと思われます。全身の健康状態を維持するためにも、住民の皆様も口の中の健康についてもう1度考えてみてはいかがでしょうか。

最後に一言「健康は口から、病は口から」

村上市岩船郡歯科医師会 中野 久士

—在宅歯科医療連携室のご案内—

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、入れ歯が合わないなどの相談に応じます。

【受付・相談日時】

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
(飯野三丁目10番11号)

☎・FAX62-7747



▲昨年の無料歯科相談健診の様子

●問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-2111 (内線2441～2443)