

この案内が届いた
あなたは
無料(全額公費負担)で
受けられる
チャンスです!

戸田市成人歯科健診のご案内

国の健康増進法で決められた**20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳**の市民の方に**歯科健診の受診票**を送付しました。

受診までの流れ

- 1 選ぶ** 受診票裏の医療機関一覧から選ぶ
- 2 予約** 電話で事前予約
- 3 受診** 受診票と成人歯科健康診査票を持って歯科医院へ

健診の内容

問診

口、歯に関する相談事や日頃の歯の健康に関する行動をうかがって、口の状態を把握します。

口腔内診査

歯、歯肉の状態(歯周病のチェック)、清掃状態、かみあわせの状態、顎関節の状態や口の粘膜の状態をチェックして、現在の口の状態を把握します。

事後指導

口の状態をチェックした後、

- (1)異常なし
- (2)要指導
- (3)要精密検査

などに分類し、予防に関する指導や必要な処置の内容など適切な説明を受けることができます。

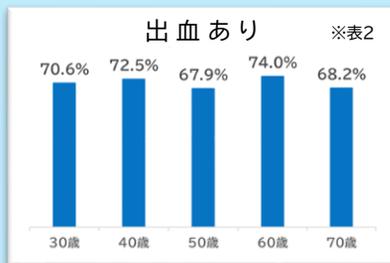
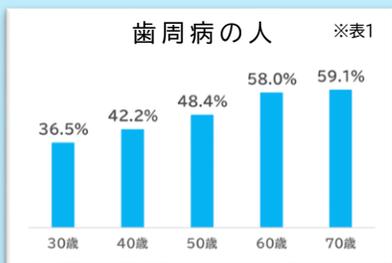


成人歯科健診であなたの口の状態を診査し、歯周病のチェックを受けてみませんか？

令和5年度の健診結果から

令和5年度(2023年度)に歯科健診を受けた人の結果をみると、**歯周病と判定された人の割合が全体の約半数、2人に1人が歯周病です。**(30歳の人も3人に1人が歯周病です) ※表1

さらに歯肉から出血ありの人は**約7割**にも上ります。歯周病は歯肉の腫れや出血(=歯肉炎)から始まります。 ※表2



歯ぐきから出血する意味が分からなかったが健診を受けて歯肉炎という状態といわれた。歯周病について説明してもらえてよかった。

アンケート結果より

30歳
女性



全身の健康は
お口から

あなど
「たかが歯周病」と侮らないで!!

歯周病の原因である歯周病菌は口の中だけでなく体の様々な病気に関連しています。

戸田市福祉保健センター

この機会に歯科健診を受けて、ご自身の口の状態を確認し、治療・定期健診につなげていきましょう



R3,4年度の歯科健診を受けた1810人に郵送でアンケートを行いました。
返答があった988人のアンケートをまとめました。

- ・無料で受けられるので気軽に行けたのが良かった。
- ・かかりつけ医をみつけられたのと、歯のメンテナンスを意識するようになった。
- ・痛くないと歯医者には行かないので良いきっかけになった。
- ・自覚症状のない初期むし歯を早期発見でき、治療につなげることができた。

多かった感想



受診したことで
自分の口の状況を把握し
治療や今後の定期健診に
つなげられた方多数



かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯と口の健康を守るため、気軽に相談でき、頼れる歯医者さんを見つけておくことと安心。
そのためにも定期健診を受けるなど、かかりつけの歯医者さんをつくっておくことが大切



最近こんな症状
出ていませんか

食べこぼし・軽いむせ・滑舌悪化・硬いものが食べにくい…
それって**オーラルフレイル**※かもしれません

口を大きく動かすだけ♪

口を閉じて鼻呼吸ができるようになる体操です。
舌の力がついてオーラルフレイル予防に最適！

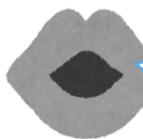
あいうべ体操を実践してみましょ！



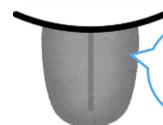
あー



いー



うー



べー

【それぞれ1秒キープ！ 10回くりかえす】 × 1日3セット

あいうべ体操、
他にもこんなに
いいことが!!

免疫力アップ

ほうれい線解消

脳の血流アップ

※オーラルフレイル…フレイル(要介護状態になる手前の健康状態)のきっかけにもなるささいなお口の衰えのこと