

●母子健康手帳の交付について

保健師が、妊婦さんの体調などをお聞きしながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所はく西合志庁舎健康づくり推進課です。また、健康育児相談時にも交付しています。6月16日（火）ふれあい館、7月8日（水）泉ヶ丘市民センターです。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますのでご参照の上お越しください。印鑑と産婦人科から妊娠届出書をもらい、持参ください。

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間：毎日・夜間
午後7時から午前0時
☎#8000
（ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは096-364-9999）

お口の健康テスト — あなたも8020達成者になれる？

- ① 毎年1～2回、歯医者さんで歯科健診（お口の健康診断）を受けていますか？ …… はい いいえ
- ② 歯医者さんで定期的に歯面清掃や歯石除去を受けていますか？ …… はい いいえ
- ③ むし歯や歯周病などは、すべて処置済みですか？ …… はい いいえ
- ④ 歯医者さんに通いしたら、治療が完了するまで通い続けますか？ …… はい いいえ
- ⑤ 現在、28本のすべてが自分の歯ですか？ …… はい いいえ
- ⑥ 差し歯や入れ歯を含めれば、歯が28本すべて揃っていますか？ …… はい いいえ
- ⑦ 歯周病の兆候（歯ぐきの腫れや出血など）がなく、健康な歯ぐきを保っていますか？ …… はい いいえ
- ⑧ 歯並び、かみ合わせ、歯ぐき、口臭などの悩みのない良好な状態ですか？ …… はい いいえ
- ⑨ 食後はもちろん、間食後も必ず歯みがきやうがいをしていますか？ …… はい いいえ
- ⑩ 歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやフロスなどの歯間清掃用具も使っていますか？ …… はい いいえ

「はい」はいくつありましたか？ 「はい」の数かける10点で採点してください。

得点ごとにお口のアドバイス！

0点～20点	ちょっと残念な結果ですね。口の中のことで気になっていることがあるはず。先送りしないで、一つひとつ解消していきましょう。今日がスタートラインです。
30点～40点	信号にたとえるなら、黄色から赤色に変わった状態と言えます。口の中の健康への関心を深め、生活習慣をもう一度見直してみましょう。
50点～70点	口の中の健康に対する知識や関心を持ちながら、実践に結びつかない部分があるのでは？ かかりつけの歯医者さんで、あなたに最適な口の中の手入れ方法の指導を受け、家庭で実行してください。
80点～100点	口の中の手入れに対する意識がきわめて高く、しかも実行力に富んでいます。高齢になっても、好きな食べ物が自在に、全身に元気がみなぎり、頭脳明晰…素敵な人生が待っています。

* いろいろな歯の健康情報掲載8020推進財団より：<http://www.8020zaidan.or.jp/info/index.html>

お口の検診を受けましょう ～歯周疾患検診と妊婦歯科健診～

市では、歯周疾患検診および妊婦歯科健診を市内の委託歯科医院にて無料で行なっています。歯周病の予防には、専門家による定期的なチェックが必要です。この機会にぜひ受診してみてください。

●対象者および検診期間

- ・歯周疾患検診（実施期間：6月1日～12月末）
対象者：平成21年4月1日現在35・40・50・60・65歳の人（事前に個別通知をしています。）
- ・妊婦歯科健診：（実施期間：通年）
対象者：妊婦（母子健康手帳発行時に受診券を交付しています。）

●実施場所 市内指定医療機関 *事前に電話予約が必要です。

●検診内容 お口の健康チェック、歯肉検査、ブラッシング指導

●検診料 無料 *治療が必要な場合や歯石除去を希望する場合は、保険診療になります。

- 持参するもの 歯周疾患検診…事前に通知したハガキ
妊婦歯科健診…母子健康手帳発行時に交付した受診券（紫色）

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎242-1183



8020 “生涯健口”

「80才になっても20本以上の自分の歯を残しましょう」という8020運動は、今年21年目を迎えました。この間8020達成者は7%から21.1%へ、80才の人の平均残存歯数も4本から8.9本へと増えています。

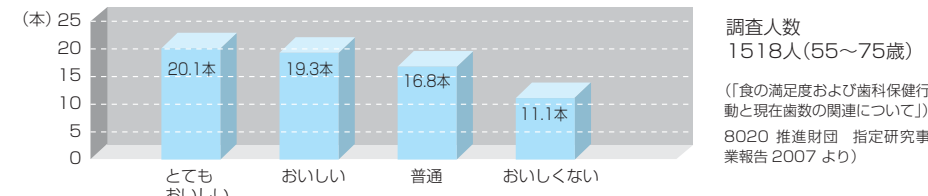


より多くの歯を健康に保つ為に……

からだの健康にとって20本以上の歯があったほうが良いことは言うまでもないことです。すでに歯を失った人も入れ歯や残った歯を治療し全体でしっかりかめる事が大切です。

食事が「とてもおいしい・おいしい」と感じている人は、平均で約20本の歯がある

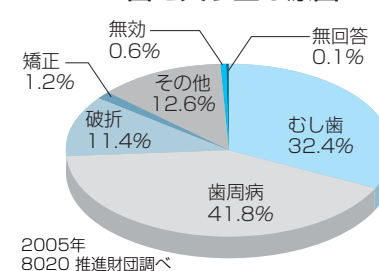
食事のおいしさの感じ方別、平均本数



歯を失う主な原因は歯周病41.8%、むし歯32.4%、破折11.4%などです。

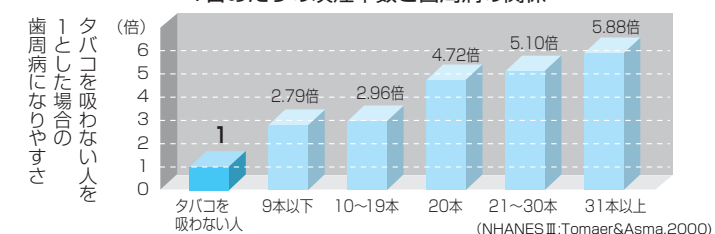
歯周病の主な原因は歯の周りの汚れ（歯周病菌）ですが、進行を加速するのは糖尿病、喫煙、唾液の減少、歯ぐき、くいしばりなどもあげられています。

歯を失う主な原因



ヘビースモーカーだと歯周病に5倍以上なりやすい

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



定期的に歯科医院で検査を受けましょう！！

毎日おいしく食べ健康を保つために欠くことのできない健康な歯や歯ぐき。しっかりかむことで唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の吸収もよくなります。歯ぐきやかみ合わせなど自分のお口の状態はなかなか自分ではわからないものです。定期的に健診を受けましょう。

* 歯ぐきのまわりの汚れ（プラークや歯石）は定期的にとってもらいましょう。

* 自分のお口の状態にあった歯ブラシの選び方や、効果のあがるブラッシング法も教えてもらいましょう。

* 入れ歯のバネの調整やかみ合わせの調整など、定期的にチェックしてもらいましょう。入れ歯のバネのかかる歯は特に痛みやすいところです。

* 歯周病が加速する要因となるくいしばりや歯ぐきなど相談してみましょう。



81才で28本すべての歯を健康に残された人です。