



# なばり

2017年（平成29年）9月10日発行

主 内容



3~6ページを、抜き取ってご使用ください

**ごみ収集日程表** (10月~3月)  
ごみの分け方・出し方

発行/名張市秘書広報室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉pr@city.nabari.mie.jp

いつまでも自分の歯で食べるために

今からでも間に合う！

## 歯周病対策

市では、全ての市民が元気で暮らせるまちを目指して「まちじゅう元気推進都市」を宣言しています。皆さんの歯や口の健康を守ることもその取組の一つです。

今号では、歯を失う最大の原因である「歯周病」が体に及ぼす影響やその予防策についてご紹介します。

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970



自分の歯は自分でしか守れない

歯だけではなく  
歯周病が及ぼす体への影響

歯周病はその原因菌が歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。成人が歯を失う原因の1位となっています。痛みなどの自覚症状がない場合が多く、自分では気づきにくい疾患です。

歯周病菌が血液中に入ると、場合によっては心臓などに感染したり、重症化すると糖尿病を悪化させたりと、人体にさまざまな影響を与えます。他にも、歯周病菌は特有のガスを出すため口臭がひどくなる場合があります。

若いころから歯周病を意識する

私たちが何気なく行っている「自分の歯でおいしく食べる」「楽しく話す」などの行為は口の機能が正常で体が健康だからできることです。人生の後半に歯を

まずは自分のお口の状態を知りましょう！

- 歯肉の色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯みがき時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

1つでも当てはまったら歯周病の恐れがあります。

歯周病を予防しよう！



家庭での歯のケア

普通の歯ブラシの他、糸ようじや歯間ブラシなどで歯と歯の間もキレイに

定期的に歯科検診を

歯科医師や歯科衛生士による口の中のチェックや家庭での歯のケアの指導を受けましょう



健康・子育て支援室 歯科衛生士 島岡 育代

失わないためにも生活習慣の改善や歯周病を予防することが大切です。そのためには、家庭でのケアはもちろん、定期的に歯科で口の中をチェックしてもらうのも一つの方法です。

市では「歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、皆さんの歯や口の健康を守るため、妊婦や節目年齢の人を対象にした歯周病疾患無料検診を実施しています。対象の皆さんはすでにご案内しています。お早目にご利用ください。

### 節目年齢の人と妊婦を対象とした無料検診実施中！

市では節目年齢の人や妊婦を対象に歯周疾患検診を実施します。右記の対象者には無料受診券付のはがきを送付済です。はがき記載の受診方法をご確認の上、受診ください。

▼ 40~70歳の節目年齢の人および、妊婦対象  
検診期間 10月31日迄まで

※妊婦は妊娠期間中いつでも受診可

☎ 健康・子育て支援室 ☎ 63-6970

対象年齢一覧

年齢	生年月日
40歳	昭和52年4月1日~昭和53年3月31日
50歳	昭和42年4月1日~昭和43年3月31日
55歳	昭和37年4月1日~昭和38年3月31日
60歳	昭和32年4月1日~昭和33年3月31日
65歳	昭和27年4月1日~昭和28年3月31日
70歳	昭和22年4月1日~昭和23年3月31日

※後期高齢者医療制度の被保険者のうち、

右記の対象者に対しても無料健診を実施します。

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

▼ 75・80歳対象 健診期間 11月30日迄まで

▼ 76・77歳対象 健診期間

12月1日金から平成30年2月28日迄まで



受診者の声

せっかくの無料の受診券、使わないともったいない！

もちまる 持丸 雅子 さん

私は歯周病で悩んでいて、半年に1回歯医者さんで歯石除去など歯周病予防をしています。今回節目年齢の無料検診の案内が届き、利用しました。

がん検診は受けても、歯の検診を受けている人は少ない気がします。歯が抜けてからでは遅いですし、年齢が該当する人は、無料で診てもらえるこの機会に皆さん受診してみたいかですか？