

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

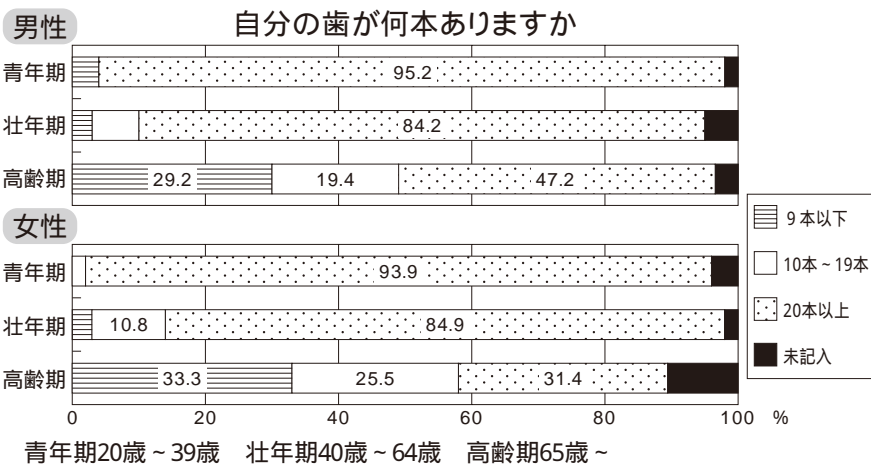
問い合わせ先 環境衛生課保健係

☎(48)1111 (内 311・312)

八十歳で二十本以上 自分の歯を残そう

皆さんは今、自分の歯が何本ありますか。二十本以上歯があると、ほとんどの食べ物を自分の歯で食べることができると言われています。また、二十本以上歯があると、年齢を問わず健康で、特に高齢者は認知症や寝たきりにもなりにくいということが分かっています。

平成十六年に実施したアンケートでは、六十五歳以上で自分の歯が十九本以下という方が半数以上いる結果が出ました。



若い人でも歯周病の初期段階である歯肉炎が多くみられます。歯を失う原因は老化ではなく、若いときに発症した歯肉炎が重症化して歯周病となるために起こることが多いようです。歯肉炎を防ぐには、年齢に関係なく、日ごろから口の健康を保っていくことが大切です。

末永く歯を残すために

一生自分の歯で食べ物が食べられるように、次のことを実践してみてください。

- 歯みがきをしっかりとる（特に寝る前は念入りに）。
- デンタルフロスや歯間ブラシを活用する。



間食や甘い飲み物をだらだら食べたり飲んだりしない。食事はバランスよくしっかりと取る。

かかりつけ医を持ち、一年に一回定期健診を受ける。

歯周疾患検診はお済みですか

阿久比町では、今年度四十歳、五十歳、六十歳、七十歳になる方を対象に、歯周疾患検診を実施しています。対象者には五月十五日付けで個別通知をしています。期間は十一月三十日(月)までです。口の中の健康状態を確認するためにも、ぜひ受診してください。

- 内容 歯・顎関節・歯周病などの検査、歯科保健指導
- 料金 無料。治療にかかる費用は自己負担となります。
- 持ち物 保健センターから届いた通知書、健康保険証

受診できる歯科医院

町内の半田歯科医師会に加入している左記表の歯科医院です。

歯科医院名	住所	電話
稲葉歯科医院	阿久比町大字 福住字平野21-1	☎(48) 2262
中村歯科医院	阿久比町大字 福住字高根台11-7	☎(48) 4139
ひがし台歯科医院	阿久比町大字 板山字東台21-2	☎(48) 4601
石橋歯科医院	阿久比町大字 宮津字名師15-1	☎(48) 8008
竹内歯科医院	阿久比町大字 草木字花吹21	☎(48) 3939
関歯科医院	阿久比町大字 卯坂字小谷103	☎(48) 6060
若子歯科	阿久比町大字 卯坂字古見堂66-1	☎(48) 7234
やなぎその歯科	阿久比町大字 阿久比字宮後32	☎(48) 3565
クローバーこども歯科	阿久比町大字 椋岡字唐松3-3	☎(48) 9608

電話で予約してお出掛けください。