

# ほけんし こんにちは保健師です。

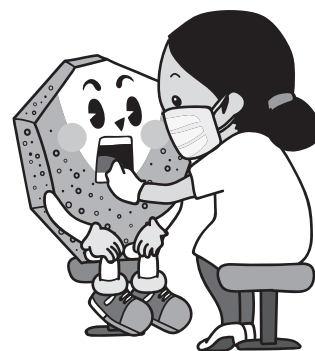
今月の担当は、平野 悠です。

## 「お口の健康を保ちましょう～歯科検診(健診)のお知らせ～」

歯の健康は、食べ物をおいしく食べること、会話を楽しむことなど、豊かな生活を送るために必要です。自分の歯を生涯保つためには、むし歯や歯周病を予防することが大切になります。歯周病は、自覚症状が少ないため、ほとんどの人は歯ぐきが異常にはれたり、歯が動くようになってはじめて気付きます。重症化すると、歯が抜けるだけでなく、全身の病気（糖尿病や狭心症、動脈硬化、認知症、低栄養など）を発症・悪化させることもあります。

この機会に歯科検診（健診）を受け、お口の健康を保ちましょう。

歯の健康チェック（歯周病のチェックリスト）	
<input type="checkbox"/>	朝起きた時に口の中がネバネバする
<input type="checkbox"/>	歯磨きの時に出血する
<input type="checkbox"/>	固いものが噛みにくい
<input type="checkbox"/>	口臭が気になる
<input type="checkbox"/>	歯肉がときどき腫れる
<input type="checkbox"/>	歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
<input type="checkbox"/>	歯がぐらぐらする



※チェックに該当したら、早めに受診しましょう。

検診名	歯科検診	後期高齢者歯科健診
対象者	・ 40歳以上75歳未満の町民 ・ 妊婦	後期高齢者医療制度に加入している町民
期間	令和4年4月1日（金）から令和5年3月31日（金）まで	
内容	・ 歯と歯ぐきの状態の確認 ・ 義歯（入れ歯）の状態の確認 ・ 歯科全般に関する相談	・ 歯と歯ぐきの状態の確認 ・ 義歯（入れ歯）の状態の確認 ・ お口の乾燥の状態の確認 ・ かむ力の状態の確認 ・ 歯科全般に関する相談
場所	岩井歯科医院	
料金	無料	
申込方法	役場保健福祉課保健推進係（TEL 7-5291）	

### 受けよう「町民ニコニコ健診」！

鹿部町国民健康保険に加入の40歳から74歳までの皆さん、後期高齢者医療制度加入の皆さんへ  
いつまでも元気で生き生きと過ごすためには、病気の予防と病気を悪化させないことが大切です。すでに病院を受診されている方も、現在の体の状態を知ることによって自分の健康を守ることができますので健診を受けることをお勧めします。

「町民ニコニコ個別健診」は、自分の都合にあわせて受診することができ、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診を同時に受けることができます。この機会にぜひ健診をうけましょう。申込みを希望される方は、受診希望日の2週間前までに、役場保健福祉課へ希望される健診内容を申込みください。