

広報おうしゅう  
お知らせ版

## 食べられる幸せをいつまでも

健康で生き生きとした生活を送るためには、毎日の食事で栄養を取ることが大切です。また、食事はおいしく安全に楽しく食べたいものです。そのためには、歯や口の健康を保つことが重要です。

大切な歯や口の働きを守るため、定期的に歯科健診を受けましょう。

## 歯の役割

歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさん働きがあります。中でも、かむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしく感じさせたり、消化や吸収を助けたりと健康に役立つ効果があります。

いつまでも健康でいるためには、しっかりとめる歯を保つことが重要です。

## 歯と口のチェックを

歯の病気で真つ先に思い浮かぶのは虫歯ですが、実は、歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。生活習慣病の一つである歯周病は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの体の病気と深く関係しています。

昨年度、市が実施した成人歯科健康調査の結果、60歳の平均歯数が25・5本、70歳では22・4本、76歳では21・5本で

した。歯を失ってしまったら、入れ歯などで補うことが大切です。しっかりと自分で食べられるだけでなく、転倒や認知症の予防にもつながります。

いつまでもおいしく安全に食事をするために、歯がかめる状態か、入れ歯が口に合っているか、口腔機能が維持できているかを定期的に歯科医院で診てもらいましょう。

## 歯科健診を受けましょう

市は、成人歯科健康診査を実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもあります。通知書が届いている人は早めに健診を受けましょう。また、

治療中や個別に健診を受けている人などで、市の歯科健診を受けない人はお知らせください。

■対象 本年度に35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、76歳になる人（対象者には5月に通知書を送付済）

■期間 12月29日（土）まで

■受診場所 指定医療機関（通知書に記載）

■自己負担金 35歳は無料、40・50・60歳は900円、70・76歳は600円

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係（水沢保健センター ☎ 4511）、各総合支所健康福祉課

## 11月8日は「いい歯の日」

県口腔の健康づくり推進条例（平成25年4月施行）で、11月8日は「いい歯の日」と定められています。

みんなで はちまるにいまる 8020運動【80歳になっても自分の歯を20本以上保とう】に取り組み、歯と口の健康づくりを実践しましょう。

## いい歯デーテレホン相談

歯や口に関する無料電話相談です。歯科医師が歯科に関する悩みの解消をお手伝いします。

■日時 11月8日（木） 午前10時～午後7時 ※相談をいったん受け付けし、午後7時以降に折り返し電話で回答

■電話番号 019-651-7341（県保険医協会いい歯デーテレホン相談係）

■問い合わせ 県保険医協会歯科部会（☎ 019-651-7341）