

歯周病とむし歯はちがいます！

# 歯周病検診

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方に、**無料の歯周病検診受診表**を送っています。  
この機会にぜひ受診して「80歳になっても20歳の人と同じ食事ができる」を目指しましょう！

**特徴 1**  
Silent Disease  
痛みを感じにくい

歯周病は静かな病気。ほとんど自覚症状がなく進行してしまいます。むし歯のように「突然すごく痛い！」なんてことは、ほとんど起こりません。あまり痛みを伴わないからこそ、なかなか病気を発見することができないのです。

**特徴 2**  
Slowly Progress  
ゆっくり進行する

病気の進行はきわめてゆっくりです。すぐには症状が出ないので、なかなか自覚することがありません。30代・40代と手入れの悪い状態が長く続けば続くほど、歯周病が進行し、支えている骨がなくなり、やがて歯を失います。

**特徴 3**  
Social Disease  
誰もがなりえる社会的なもの

歯周病は決して特殊な病気ではありません。日本人は40代で約80%が、歯周病におかされているというデータがあります。それほど普通に誰もがかかってしまう病気なのです。「私は大丈夫」なんて思っている人ほど危険です。

**特徴 4**  
Self Control  
自分のケアでコントロール

歯周病は自分でコントロールできます。毎日、歯のケアをして、定期的に検診を受けていれば予防できます。普段の歯みがきやフロスだけでは不十分なので、定期的に歯科医院で歯垢を取り除くなど、歯周病予防を始めましょう。

毎年1回は  
定期健診を！



## 歯磨き + フロス

歯ブラシだけでは、歯と歯の間は十分みがけない事があり、歯垢や食べかすが残ってしまいます。フロスや歯間ブラシで歯の側面についた歯垢や、歯と歯の間に入りこんだ食べかすを、きれいに除去しましょう。

## 年に1回 定期健診

※ 65歳以上は半年に1回の定期健診を！

自覚症状がないまま進行する病気なので、定期的な健診を受けることが大切です。歯科医院では、磨きにくい歯周ポケットの内面を専用機器を使ってきれいにします。年2回以上の定期健診受診者は医療費が低くなるとの報告もあります。

## 食事・休養・運動・禁煙 よい生活習慣

不規則な生活習慣はむし歯や歯周病の発症につながります。栄養バランスのよい食事、十分な休養、適度な運動で予防しましょう。また、たばこ喫煙者の歯周病リスクは約5倍です。禁煙はもっとも有効な歯周病予防と言えます。



① だからみんな結果報告会に来てほしいの！  
② 私たちがサポートします  
③ 報告会行ったら激やせするかも  
④ そうと決まれば、急いで報告会へ行きましょう！  
⑤ もえてきたー  
⑥ 結果報告会は6月25日から町内7か所で開催！対象者には郵送で届くので日時を確認してお越しください！

### 結果報告会は下記の7会場

会場での混雑をさけるため、受付時間を2回に分けて案内しています。自分の受付時間を確認して、時間内にお越しください。日時の変更を希望する場合は、事前にご連絡ください。

日程	会場
6月 25日(火)	大原多目的集会施設
26日(水)	花瀬でんしろ館
27日(木)	宿利原コミュニティセンター
28日(金)	旧池田中体育館
7月 2日(火)	田代保健福祉センター
3日(水)	田代保健福祉センター
16日(火)	旧神川中学校体育館
18日(木)	町総合交流センター
19日(金)	町総合交流センター

※会場は事情により変更する場合があります

今回のみそ汁は「野菜」入ってます！



おだしが効いた野菜たっぷり具だくさんのお味噌汁。同じ1杯でも汁の量が減り塩分も減らせます。野菜にはカリウムがたくさん含まれているので、塩分排出の効能があります。

### みそ汁試食会がリニューアル

日本人が一日に摂る塩分量は、男性で8g、女性で7gが目安とされています。味噌汁の塩分濃度は0.7%がもっとも体に良い濃度となりますが、前回までの試飲会では、味噌汁だけではどうしても薄いと感じられる方が多かったので、今回から野菜を加えて試食してもらうことにリニューアル！出汁と野菜が加わることでおいしい仕上がりになっています。