

今こそ！  
少なくとも年に1回！

～定期的な歯科健診で歯とからだを健康に～

# 歯科健診を受けましょう！

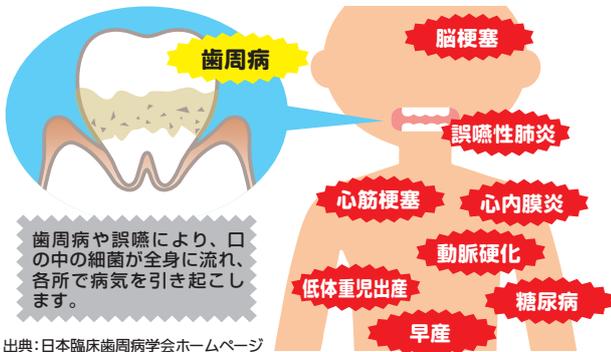


## 歯科健診はなぜ必要？

むし歯や歯周病は、不十分な歯みがきなどにより発症する生活習慣病であり、痛みなどの症状が現れたときは、すでに病気が進行しています。**むし歯や歯周病の予防や早期発見には、定期的に歯科健診を受けることが何より重要です。**  
かかりつけ歯科医を持ち、少なくとも年に1回は**歯科健診**を受けましょう！

## 歯周病は全身の健康に影響します！

歯周病になると、歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれて、さまざまな病気に影響します。**歯周病を治療することで、糖尿病が改善する**といわれています！



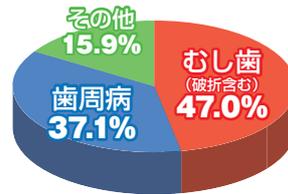
歯周病や誤嚥により、口の中の細菌が全身に流れ、各所で病気を引き起こします。

出典：日本臨床歯周病学会ホームページ

## 8020(はちまるにいまる)を目指しましょう！

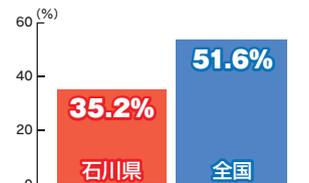
歯を失う原因の8割はむし歯と歯周病です！20本以上自分の歯があると、肉や野菜など、多くの種類の食べ物をバランスよく食べることができます。いつまでも自分の歯で食べるため、**8020(80歳で自分の歯が20本以上あること)**を目指しましょう！

### 歯を失う原因



出典：8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」(平成30年)

### 8020達成者の割合



出典：令和4年度県民健康・栄養調査(石川県) 令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

## オーラルフレイルを予防しましょう！

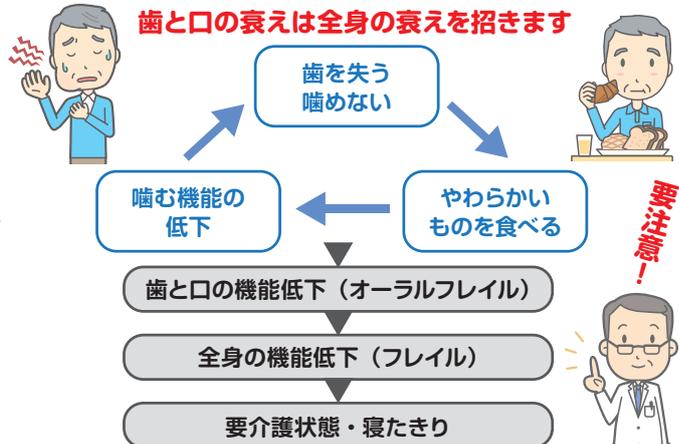
滑舌の悪さやむせ・食べこぼしなど、**歯や口に関するささいな衰え(オーラルフレイル)**が全身の衰え(フレイル)につながるといわれています。

歯を失って柔らかいものしか食べられなくなると、噛む機能がどんどん低下し、栄養バランスが乱れて全身の筋力を維持できなくなります。

**歯と口の機能低下は、全身の機能低下の入り口**となり、ひいては要介護状態につながる可能性があります。年に1回は歯科健診を受け、オーラルフレイルを予防しましょう！

出典：公益社団法人日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」 東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図 より改編

## 歯と口の衰えは全身の衰えを招きます



# やってみよう！歯周病セルフチェック



当てはまるものにチェックしてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い   | <input type="checkbox"/> グラグラする歯がある       |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったい | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせた気がする         | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる          |
| <input type="checkbox"/> 歯の表面がザラザラしている       | <input type="checkbox"/> 歯ぐきからうみが出たことがある  |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきのときに歯ぐきから出血する   | <input type="checkbox"/> 歯が浮いたような感じがする    |

**[チェックがゼロ]** 今はまだ大丈夫かも！でも油断は禁物。少なくとも年に1回は定期的に歯科健診を受けましょう！

**[チェックが1～2個]** 歯周病の可能性があります。かかりつけ歯科医に確認してもらいましょう。

**[チェックが3個以上]** 歯周病が進行している可能性があります。早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

## 歯科健診を受診しましょう！【令和6年度実施状況】

◆県内の各市町では、以下の対象者に対して、**歯周病検診・後期高齢者歯科健診**を実施しています。

◆下表の歯科健診実施状況は変更される可能性があります。また、実施期間や費用、予約の有無等は市町により異なりますので、お住まいの市町に直接お問い合わせください。

市町名	担当課名	電話番号	対象者	実施形態
加賀市	健康課	0761-72-7865	集団：19歳以上 個別：30歳以上	集団／個別
小松市	いきいき健康課	0761-24-8056	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 76, 80歳	個別
能美市	健康推進課	0761-58-2235	・20, 30, 40, 50, 60, 70歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値（HbA1c）が高い方	個別
川北町	福祉課 保健センター	076-277-8388	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳	個別
白山市	いきいき健康課	076-274-2155	・40歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値（HbA1c）が高い方	個別
野々市市	健康推進課	076-248-3511	40, 50, 60, 70歳	個別
かほく市	健康福祉課	076-283-1117	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 76歳	個別
津幡町	健康推進課	076-288-7926	20, 30, 40, 50, 60, 70歳	個別
内灘町	保険年金課 保健センター	076-286-6101	20, 30, 40, 50, 60, 70歳	個別
羽咋市	健康福祉課	0767-22-1115	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別
志賀町	健康福祉課 保健福祉センター	0767-32-0339	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別
宝達志水町	健康福祉課 健康づくり推進室	0767-23-4545	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別
七尾市	健康推進課	0767-53-3623	40, 50, 60, 70, 76歳	個別
中能登町	健康保険課	0767-72-3140	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別
輪島市	子育て健康課	0768-23-1136	40, 50, 60, 70, 76歳	個別
穴水町	子育て健康課	0768-52-3589	40, 50, 60, 70歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値（HbA1c）が高い方	個別
能登町	健康福祉課	0768-62-8514	20, 30, 40, 50, 60, 70歳	個別
珠洲市	福祉課 健康増進センター	0768-82-7742	40, 50, 60, 70歳	個別
金沢市	健康政策課	076-220-2730	20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 73, 76歳 (お勤めでない市民の方等)	個別