

～未来の歯を守るなら、今がスタートライン～

今こそ！少なくとも年に1回！

# 歯科健診を受けましょう！

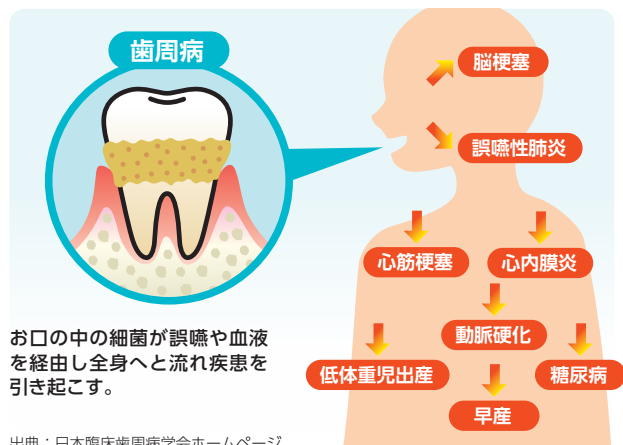


歯科健診はなぜ必要？

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、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！

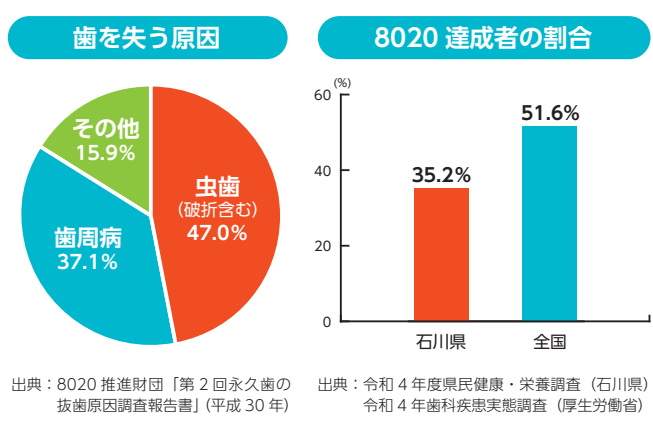
## 歯周病は全身の健康に影響します！

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！



## 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、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！



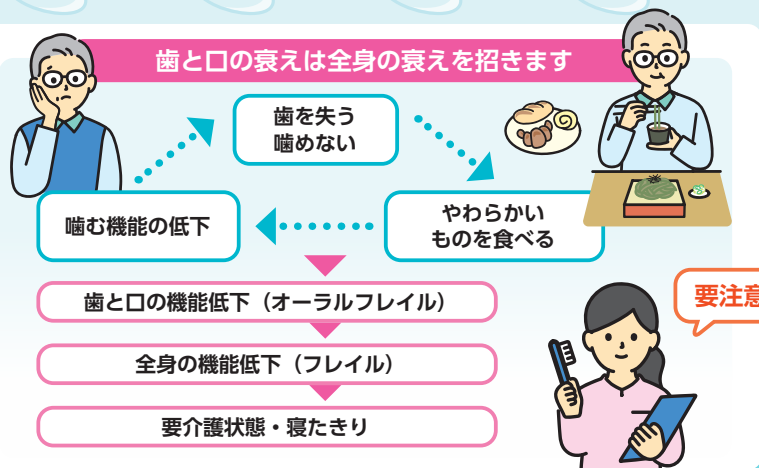
## オーラルフレイルを予防しよう！

滑舌の悪さやむせ・食べこぼしなど、歯や口に関するさまざまな衰え(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るため、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



# 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8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	実施期間
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	集団：年2回(6・11月) 個別：6～12月
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	9～1月
能美市	健康推進課	0761-58-2235	・20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値(HbA1c)が高い方	個別	10～1月
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, 76歳	個別	10～1月
白山市	いきいき健康課	076-274-2155	・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	6～12月
野々市市	健康推進課	076-248-3511	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～12月
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	7～1月
津幡町	健康推進課	076-288-7926	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～12月
内灘町	保険年金課 保健センター	076-286-6101	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～10月
羽咋市	健康福祉課	0767-22-1115	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳 (変更する可能性があります)	個別	6～12月
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	7～11月
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	6～11月
七尾市	健康推進課	0767-53-3623	40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～11月
中能登町	健康保険課	0767-72-3140	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～2月
輪島市	子育て健康課	0768-23-1136	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～12月 (変更する可能性があります)
穴水町	子育て健康課	0768-52-3589	・40, 50, 60, 70, 76歳 ・特定健診の結果で糖尿病の検査値(HbA1c)が高い方	個別	9～12月
能登町	健康福祉課	0768-62-8514	20, 30, 40, 50, 60, 70, 76歳	個別	6～12月
珠洲市	福祉課 健康増進センター	0768-82-7742	20, 30, 40, 50, 60, 70歳	個別	6～3月
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	5～10月 (変更する可能性があります)