

口から始める健康づくり!

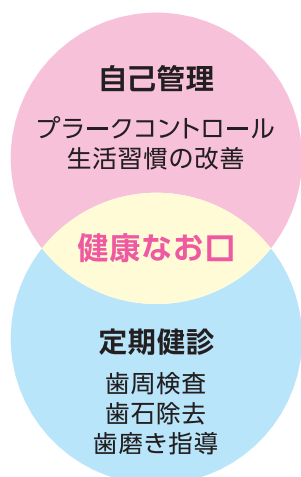
「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が全国的に展開されています。8020運動を達成するためには、乳幼児から高齢者まであらゆる世代における歯の管理が大切です。

歯周病の要因と全身への影響

様々な要因が重なり発症する歯周病ですが、歯周病は単なる口の病気ではありません。歯周病は糖尿病、心臓病、肺炎、低出生体重児、骨粗しょう症など全身に影響を与えることが明らかにってきています。歯周病を治療・予防することは、全身疾患の予防にもつながります。



歯周病対策で健口に!!



1 まずはしっかり!毎日の歯磨き ～プラークを歯石にしないブラッシング～

プラーク(歯垢)を溜めないためには、正しいブラッシングが必要です。特に歯と歯ぐきの間は丁寧に磨きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスも上手に使いましょう。覚えたブラッシング方法を実践し生活習慣のひとつにしましょう。

2 かかりつけ歯科医をもとう!

定期的に歯科健診を受けて、口の状態をチェックしたり、歯科医師や歯科衛生士から正しい歯磨き方法の指導を受けましょう。

歯周病検診を受けましょう

市では一定の節目年齢の人を対象に歯周病検診を行います。

● 実施期間 (各医療機関の診療日・診療時間内)

令和7年7月1日(火)～令和8年1月31日(土)

● 対象者

市内に住所を有し、右記の生年月日に当てはまる人
※総義歯の人や歯科疾患で定期受診及び治療している人は対象となりません

● 検診料

無料

※対象の年齢の人には、6月下旬に「歯周病検診無料券」を個人通知します。

対象年齢 ※令和7年4月1日時点	生年月日
20歳	平成17年4月2日～平成18年4月1日
30歳	平成 7年4月2日～平成 8年4月1日
35歳	平成 2年4月2日～平成 3年4月1日
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

問合せ先 健康政策課 健康づくりグループ ☎84-3316

75歳からのお口の健康チェック

● 実施期間 (各医療機関の診療日・診療時間内)

令和7年8月1日(金)～令和7年11月20日(木)

● 対象者

市内に住所を有する後期高齢者医療制度の被保険者で、右記の生年月日に当てはまる人

● 健診料

無料

※対象の年齢の人には、7月下旬に三重県後期高齢者医療広域連合から受診票が送付されます。

対象年齢 ※令和7年3月31日時点	生年月日
75歳	昭和19年4月1日 ～ 昭和25年3月31日
76歳	
77歳	
78歳	
79歳	
80歳	

問合せ先 三重県後期高齢者医療広域連合 事業課 給付健康グループ ☎059-221-6884 | 市民課 医療年金グループ ☎84-5005

在宅訪問歯科健診

口腔ケアでお口の中の細菌を減らし、お口の機能と健康の維持・増進をはかることは大切です。まずは、お口の状態をチェックしてみませんか？

● 対象者

- ① 亀山市内に在住する後期高齢者医療制度の被保険者のうち、歯科健診を受診することができない在宅の要介護状態の人。
- ② ①以外で、亀山市内に在住する40歳以上の寝たきりで介護者の介護だけでは通院することができない在宅の人。

● 健診料

無料

問合せ先 対象者① 市民課 医療年金グループ ☎84-5005 | 対象者② 地域福祉課 高齢者支援グループ ☎84-3312