

口から始める健康づくり!

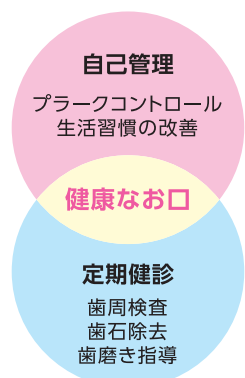
「80歳になっても20本以上の歯を残そう」という8020運動が全国的に展開されています。8020運動を達成するためには、乳幼児から高齢者まであらゆる世代における歯の管理が大切です。

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なってきています。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。

<p>1</p> <p>生活習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不規則な食生活 ・歯磨きの方法や頻度 	<p>2</p> <p>健康状態・体質</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホルモンバランスの乱れ ・ストレス ・体力や抵抗力の低下 ・加齢 ・遺伝など 	<p>3</p> <p>口の中の環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ・噛み合わせの悪さ ・虫歯 ・歯並び ・口の中の乾燥など ・不適合なかぶせ物
---	---	---

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。

亀山歯科医師会口腔ケアステーション



三重県では在宅歯科医療の充実や医科歯科連携の推進のため、県内11か所に地域口腔ケアステーションを整備しています。ご自宅や施設等で歯・口の対応に困りのときは、地域口腔ケアステーションにご相談ください。



亀山歯科医師会 住所 〒519-0155 亀山市御幸町231 (秋本歯科院内)
口腔ケアステーション 電話 **080-8293-2677** FAX 0595-83-4646
対応時間 【火曜日】10:00～12:00 【木曜日】10:00～12:00、13:00～15:00

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8年7月1日(水)～令和9年1月31日(日)

● 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 <small>※令和9年4月1日時点</small>	生年月日
20歳	平成18年4月2日～平成19年4月1日
30歳	平成 8年4月2日～平成 9年4月1日
35歳	平成 3年4月2日～平成 4年4月1日
40歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
45歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
50歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
55歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
60歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日

問合せ先 健康推進課 健康増進グループ

☎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8年8月1日(土)～令和8年11月20日(金)

● 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 <small>※令和8年3月31日時点</small>	75～80歳
生年月日	昭和20年4月1日 } 昭和26年3月31日

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 健康推進課 地域包括連携グループ ☎84-3312