

年に1回は歯科健診を受けましょう

歯医者さんには何か症状がないと、かからない方が多いと思います。

例えば

- ◎歯がズキズキして痛い
- ◎歯がしみる
- ◎噛むと痛みがある
- ◎歯肉が腫れた、痛い
- ◎詰めた物がとれた
- ◎歯が欠けた
- ◎口臭が気になる
- ◎入れ歯が合わない、痛い

など、症状が出たらかかるという方が多いと思います。

特に歯周病は、口の中だけの病気ではなく、心臓病や脳梗塞を引き起こす原因となったり、糖尿病の人は歯周病が悪化するとその症状も悪化するなど、体の健康にも被害を及ぼす怖い病気です。

症状がないときからの予防が大切です。年に1～2回の定期健診を受けましょう。



定期健診って何をするの??

◆むし歯のチェック

むし歯は痛くなると気づきますが、その時にはむし歯が進行していることもあります。また、一度詰めて治療してある歯でもその脇や下におし歯ができることもあるので、しっかりチェックしてもらいましょう。

◆歯肉のチェック

歯肉から出血がないか、歯と歯肉の歯周ポケットの深さがどれくらいあるかチェックします。
※歯周ポケットとは、歯と歯肉の溝のことです。深さが深くなると歯周病がそれだけ進行していきます。

◆ブラッシング指導

歯並びは一人一人違うため、自分に合った歯みがきの仕方を教えてもらいましょう。間違った方法で長い間磨いていると、歯が削れてしまったりして知覚過敏の原因にもなります。

◆歯垢・歯石の除去

歯ブラシできれいにできなかつた歯垢や、自分では取り除くことは難しい歯石を専用の道具を使ってきれいに取ってもらいましょう。歯垢や歯石はむし歯や歯周病を引き起こす原因になります。

その他にも、口の汚れを調べる検査をしたり、先生に気になることを相談したりできます。

歯医者さんに行く時に注意しましょう

- ◆歯みがきをしていきましょう
- ◆健康保険証や医療受給者証を持っていきましょう
- ◆薬を飲んでいる方は、薬か薬の説明書を持っていきましょう
- ◆妊娠中の方は、母子健康手帳を持っていきましょう

100歳の誕生日 おめでとうございます

2月で100歳の誕生日を迎えられた土屋光男さん(富之保)、玉井すなえさん(倉知)、長瀬をわさん(稲口)に、尾関市長からそれぞれお祝い金が贈呈されました。土屋さんは、自らの希望で妻のけさよさんとともに市役所を訪問され、これまで取り組んできたボランティア活動などについて話されました。玉井さん、長瀬さんもご家族や親戚の方に囲まれて、長寿の秘けつや趣味について市長と楽しく話をされていました。皆さん、いつまでもお元気で。



土屋光男さん



玉井すなえさん



長瀬をわさん

照会先 高齢福祉課 ☎ 23-8993