

健口で歯ッピーな暮らしのために 歯のプロケアを受けましょう

歯や口の健康は、食事や会話が楽しめるなど、身体的な健康と同様に精神的・社会的な健康と密接に関係しています。健口には、歯のセルフケアも大切ですが、定期的なプロケアも重要です。ぜひ、定期的に歯科健診を受けましょう。



1.妊婦歯科健診(通年実施)

- 【内容】** 妊娠してから出産までの間に1回実施
 ●歯周病検査を含む歯科診察
 ●結果説明 ●歯科相談
- 【費用】** 無料
- 【問い合わせ】** 健康推進課 Tel 81-0711



2.成人歯科健診(12月末まで)

- 【対象】** 40歳、50歳、60歳の人(年度末年齢)
- 【内容】** ●歯周病検査を含む歯科診察
 ●歯科保健指導等
- 【費用】** 500円
- 【問い合わせ】** 健康推進課 Tel 81-0714



3.シニア歯科健診(12月末まで)

- 【対象】** 68歳、70歳、73歳の人(年度末年齢)、令和4年度の集団検診申込者で未受診の人
- 【内容】** ●歯周病検査を含む歯科診察
 ●口腔機能検査 ●口腔がん検診等
- 【費用】** 無料
- 【問い合わせ】** 高齢者介護課 Tel 71-2474



対象者には受診券を郵送してあります。受診券に同封の歯科医院を予約してください。当日は受診券と健康保険証、妊婦健診は母子手帳もお忘れなく！
 受診券を紛失した人は再発行しますのでご連絡ください。



令和4年度歯科健診等の結果から

- むし歯や歯周病がある 妊婦歯科健診受診者 **65.5%**
 口腔状況の変化で口のトラブルが起きやすいのが妊娠期。両親ともにきれいな歯や口で赤ちゃんを迎えましょう。
- むし歯がない3歳児 **89.4%**
 乳歯は口の発達にとっても重要！毎日の仕上げ磨き、甘味の取り方に注意しましょう。
- むし歯が全くない12歳児(中学1年生) **87.1%**
 国や県と比較しても優秀！引き続き永久歯を守りましょう。
- 成人歯科健診受診者で 要受診の歯周病の人 **40.7%**
 歯周病は気づかないうちに進行します！歯だけでなく身体のさまざまな病気にも影響があります。
- 1年間に歯科受診をした20歳以上の割合 **48.2%**
 健康な歯を残すためには定期的な歯科受診が大切です！
- 口腔機能の低下がある シニア歯科健診受診者 **83.7%**
 むせる、口が渇くなど、口の変化に注意！一生おいしく安全に食べ続けるために、口腔機能の低下防止に取り組みましょう。

歯の健康のために普段からできること

- うがいは強く、長めに
 いつもより強く、長めにすることで頬、唇、舌が鍛えられます。
- よく噛んで食べる
 唾液にはウイルスの侵入防止やむし歯・歯周病の予防効果などがあります。しっかり噛んで唾液の量を増やしましょう。
- 年に1回は歯科受診・健康診断
 歯科健診と健康診断は歯や口の健康のためにもとても大切。歯周病予防で身体の健康を、健康な身体の維持で歯周病予防を。



開館時間
 ●中央図書館
 平日 9:00~20:00
 土日祝 9:00~18:00
 ●豊科・三郷・堀金・明科図書館
 10:00~18:00

文字の読書が困難な方は、図書館へご相談ください

安曇野市図書館
 キャラクター「ほぼん」



11	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

●全館共通休館

11月の図書館イベント

本を読んでビンゴをしよう！
ビブリオ★ビンゴ

本にはジャンル分けのためにラベルが貼ってあります。ビンゴを目指し、いろいろなジャンルの本に出会いませんか。

日 10月24日(火)
 ~11月12日(日)
 場 市内各図書館

松本山雅しおりの配布

期間中各館で本を借りた人に「松本山雅FC特製しおり」をプレゼント！10月28日(土)から配布開始！

秋の読書週間

安曇野市図書館

「読書マラソン」

スマホなどから図書館「蔵書検索」ページでログイン。「読書マラソン大会」の画面をチェックすると、期間中に読んだ冊数・順位がわかります。

蔵書検索はこちら

大人のための絵本展示

絵本は子どものためのもの？
 大人も楽しめるおすすめ絵本を集めて展示します！笑ったり癒されたり、お気に入りの一冊を見つけてみてください。

三郷図書館講座③
 七日市場の歩み

江戸時代から現在までの七日市場地区の生活の様子などを、堰や文化財などの写真や資料から振り返ります。

日 11月4日(土)10:30~12:00
 場 三郷交流学習センター「ゆりのき」学習室
 費 無料 定 40人(当日先着順)
 問 三郷図書館 Tel 76-3078

中央図書館 YA企画展示
 「ゲームさんぽ×図書館」

専門家視点でゲームの世界を語る動画コンテンツ「ゲームさんぽ」にズーム。動画に登場する多彩な分野の専門家の著書や関連資料を展示します。

期 11月23日(木)まで
 場 中央図書館内特設コーナー
 問 中央図書館 Tel 84-0111

知識で世界はもっと面白くなる

『ゲームさんぽ』とは
 さまざまな分野の専門家と共にゲーム世界を「さんぽ」することで、自然に楽しみながら教養が身に付くYoutubeの動画シリーズ。