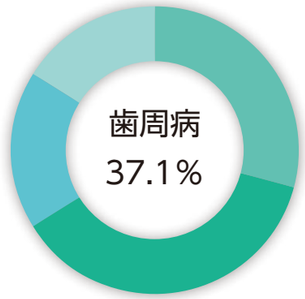
特　集

ずっとおいしく暮らすために あづみの健口ライフ

問健康支援課 TEL81・0714



日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病！



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット2018
全国抜歯原因調査結果

新米の香りにリンゴの甘みなど、豊かな安曇野の秋のおいしい恵みに心が躍る季節です。

皆さんは今、心から「食べる喜び」を味わえていますか。私たちが毎日をイキイキと過ごし、安曇野の四季折々の味覚をいつまでもおいしく楽しむために、なくてはならないのが「歯と口」の健康です。何歳になっても自分の歯でしっかりとかみしめ、大切な家族や友人との会話を笑顔で楽しむ――。

それは、私たちの健やかな暮らしの基本でもあります。しかし、「少しぐらい痛くても我慢してしまう」「忙しくて歯科健診を何年も受けていない」「年齢を重ねたから歯が抜けるのは仕方がない」と、歯や口のケアを後回しにしていませんか。

歯の健康は口の中だけでなく、生活習慣病予防や認知機能の維持などの全身の健康に関係し、食べる・話す・笑うといった「生きがい」そのものに深く関わっています。市では、県で唯一の「歯科口腔保健条例」を制定し、皆さんが口の健康・「健口」から健康な暮らしが送れるよう乳幼児期から高齢期までライフステージに応じたさまざまな取り組みを行っています。

今月号では11月8日の「いい歯の日」を前に、市の取り組みや口の健康づくりに取り組む皆さんの姿を紹介します。

いつまでも自分の歯でおいしく　年に1度は歯科健診を

市では、ライフステージに合わせた歯科健診を行っています。対象者には受診券を送付しましたのでご確認ください。
成人・シニア歯科健診は12月までです。まだ受診していない人は早めの受診をお願いします。

妊婦の皆さん

妊娠中は、つわりで歯磨きが十分にできなかったり、ホルモンバランスの変化などで歯周病になりやすい時期です。歯周病は早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります。

妊婦歯科健診
健診、結果説明、歯科相談が出産までに1回受けられます。
期通年
費無料（妊娠届出時に受診券を交付）
問健康支援課 TEL81-0711

20～60歳の皆さん

青年期（19歳～39歳）は進学や就職で定期的な健診の機会が少なくなります。痛みや症状がなくても年1回の健診や歯のクリーニングを。また壮年期（40歳～64歳）では歯周病が急増します。ストレス、喫煙、食習慣などの生活習慣が口内環境を悪化させます。

成人歯科健診
健診、結果説明、歯科相談が受けられます。
期12月31日（木）まで　費500円
対令和9年3月31日時点で20・30・40・50・60歳の人
問健康支援課 TEL81-0714

高齢者の皆さん

かむ力、飲み込む力が衰える「オーラルフレイル」に注意が必要な年代。口の機能低下予防が重要です。両側の奥歯でしっかりかめる状態を保ち、かかりつけ歯科で定期歯科受診を継続してください。

シニア歯科健診
健診、口腔機能検査、口腔がん検診、歯科保健指導が受けられます。
期12月31日（木）まで　費無料
対令和9年3月31日時点で68・70・73歳の人
問高齢者介護課 TEL71-2474

INTERVIEW 毎日のケアでずっとおいしく



小林 實さん
（73・明科東川手）

毎日の歯磨きに加えて歯間ブラシを使っています。また、3カ月に1回歯科医院で見てもらっています。病気で酒とタバコをやめたことでこの4～5年は甘いものを食べることが増えました。それでも毎日の積み重ねのおかげで、むし歯知らず。今でも全て自分の歯です。固いものや果物も美味しく食べられるところがいいですね。生きていくには食べることが一番大切。いつまでもおいしく食べられるように、これからも毎日を過ごしていきます。

お口いきいきアップ教室（全6回）

口の渇きやむせなど、年齢と共に現れる口の機能低下の改善方法と口の健康を学ぶ教室です。
問高齢者介護課 TEL71-2474



■共通事項
時13:30～15:00
対おおむね65歳以上の人
定各10人程度
申高齢者介護課へ電話で

①豊科公民館　11月11日（水）～12月16日（水）
②社協穂高支所　1月8日（金）～3月12日（金）
③三郷公民館　1月12日（火）～3月9日（火）