

横浜市

守ろう!
お口の健康



歯周病検診を 受けましょう!

対象

受診日時点で

横浜市在住の満年齢で40歳・50歳・60歳・70歳の方
(満年齢の誕生日から翌年の誕生日の前日までに1回受診できます。)

費用

500円(70歳の方は無料)

他にも無料の対象となる場合がありますので、
詳しくは、お住まいの区の福祉保健課健康づくり係にお問い合わせください。

受診方法

① **実施医療機関***へ直接

「横浜市の歯周病検診を受けたい」と電話などで予約

② 受診日には本人確認のために、健康保険証をもって受診

※希望される医療機関に実施日等あらかじめお問い合わせください。

*市内歯周病検診実施医療機関一覧は



検診項目

1. 歯の状況(全ての歯を視診)

2. 歯周組織の状態(特定の歯の歯周ポケット*を測定)

※歯周ポケット: 歯と歯肉の間の溝

問い合わせ先

横浜市けんしん専用ダイヤル

受付時間 8:30~17:15(日曜・祝日・年末年始除く)

TEL:045-664-2606 FAX:045-663-4469

ご存知ですか? PART.1

歯周病と全身の病気の深い関係

歯周病は、歯と口だけの問題ではありません。

最近の研究では、生活習慣病など、全身の様々な病気に影響することが分かってきました。

影響する病気の一例 糖尿病、低体重児出産・早産、肺炎、関節リウマチ、動脈硬化、心筋梗塞、肥満、その他

歯周病で歯を失うことは、噛む機能の低下につながり、オーラルフレイル(口腔の虚弱)のリスクを高めます。



続きは裏面
PART.2を
チェック!

オーラルフレイルとフレイルの深い関係

オーラルフレイル(口腔の虚弱)は“お口のささいな衰え”が積み重なった状態です。これが改善されないとフレイル(身体の虚弱)や要介護状態などのリスクを高めます。次のようなお口の変化を感じたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

お口のささいな衰え 滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど



最近、歯医者さんに行ってますか?

該当する項目はありませんか?

歯医者さんを受診する前に、自分で**チェック**してみよう!

歯周病チェック

- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯肉がムズムズする | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている | <input type="checkbox"/> 冷たいものがしみる |
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと出血する | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがはさまりやすい | <input type="checkbox"/> 朝起きた時に口の中がネバネバする |

2つ以上当てはまる方は要注意!
かかりつけ歯科医に相談を!

歯周病を防ぐための5箇条

- 1 かかりつけ歯科医で定期的な健診を受けましょう
- 2 毎日のセルフケアと定期的な専門的ケアが効果的です
- 3 フロスや歯間ブラシによる歯間部清掃を忘れずに
- 4 生活習慣病(糖尿病など)に気を付けましょう
- 5 規則正しい生活を心がけましょう

