

最近、歯医者に行っていない人こそ！
無料歯科健診の受診を

STEP 1 受診歯科医療機関を選ぼう

個別無料歯科健診の対象となる医療機関（58か所、R7.9月現在）の中から歯科医院を選びましょう。

詳細はHP →



STEP 2 電話などで予約を取ろう！

希望する歯科医院に電話などで直接予約しましょう。その際、「猪名川町の個別歯科健診」を希望する旨をお伝えください。



STEP 3 予約した歯科医院へ行こう

受診時間は15～30分程度です。歯周ポケットの測定、歯石の有無や歯並び、噛み合わせなどを確認することで歯周病やむし歯などの早期発見につながります。

※精密検査や歯石除去などが必要となった場合は、後日受診が必要です（保険診療となります）



無料歯科健診を受けよう！
～歯と口の健康のために～



皆さんは、歯と口の健康について考えたことはありますか？毎日の歯磨きはもちろん、若い時から意識して健診を受けるなどのケアも必要です。今号では、川西市歯科医師会の徳永先生に、歯と口の健康づくりの大切さなどについて伺いました。

▶問合せ 保健センター（☎766-1000）

受診された人の声



初めての受診でしたが、丁寧に診てもらい、歯磨きの方法などのアドバイスもしていただきました。これからも毎年受診したいです。（若葉在住）

むし歯などのない歯を目指すために、毎年無料歯科健診を受診しています。健診を受け、改めて予防の大切さを実感しています。（白金在住）



（一社）川西市歯科医師会
予防歯科担当理事
とくなが小児歯科
クリニック"レオ"
院長 徳永 有一郎先生

歯と口の健康は歯周病予防から
歯と口は、食べる・話す・笑うために欠かせない、大切な器官です。これらを守るために、特に注意したいのが生活習慣病の一つである「歯周病」です。歯周病は、自覚症状がほとんどなく、静かに進行し、重症化すると歯を失う原因となるだけでなく、全身の健康にも大きな影響を及ぼすことがあります。

また、噛み合わせの乱れは、噛む力の低下や脳への血流不足などにより、認知症の発症リスクを高めることもあります。高齢になると噛む力が衰えることで、摂取できる食べ物が減り、栄養不足や体力の低下にもつながるため、注意が必要です。日頃から歯と口の健康を意識し、下の5つのポイントを実践することで、歯周病を予防しましょう。

無料歯科健診の活用を
町では、川西市歯科医師会と連携し、20歳以上の人を対象に年1回の無料個別歯科健診を実施しています。「痛みがないから大丈夫」と思っている人でも、思わぬ病気の早期発見につながる場合もあります。ぜひ一度、受診してください。

今日から気を付けよう！

自分の歯と口を守るための5つのポイント

- 1 食事の時はよく噛んで食べましょう！
- 2 正しい歯磨きの仕方を心がけましょう！
- 3 歯と歯の間にはフロスや歯間ブラシも効果的！
- 4 食後に歯磨きができない時は、水やお茶で口をすすごう！
- 5 グミや甘い飲み物などをだらりと食べ続けないようにしよう！

ご自身の健康な歯と口を守るために日頃から気を付けたいポイントを紹介！できることから一つずつ取り組みましょう。

猪名川町では今年度より、50歳以上の人を対象に「オーラルフレイル健診」をSTART！

最近よく口が乾く人や話しづらくなってきた人は、口の機能の衰え＝オーラルフレイルのサインかもしれません。口の機能を高めるためには、口の体操やカラオケなどで口を動かすことも効果的です！

詳細はコチラ→



編集後記

歯や口の大切さを改めて感じました。日頃から自分でできることを少しずつ気を付けて実践していく、自分の歯を大切にしていきたいです！

まずは個別歯科健診を受診し、定期的に歯の健康をチェックする習慣をつけていきたいなと思います。



中津 めぐみ



上村 美穂