



お口のケアからはじめる健康長寿



あなたのお口は健康ですか？自分の歯が 20 本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど、QOL（生活の質）が大きく下がります。

また、最近ではお口の機能低下が注目されています。加齢による筋力低下から始まり、最終的には要介護状態を招くリスクがあります。そのため、むし歯や歯周病の予防をして自分の歯を保つこと、口の機能を維持することが、健康寿命を伸ばすために重要になってきています。

口の機能低下の負のスパイラル



口腔機能の低下

低栄養

要介護状態

加齢による筋力低下
虫歯や歯周病によって歯が減る

食べる量が減る

タンパク質や
ミネラル等の摂取不足



市の歯科検診 年に一度は歯科医院を受診しよう

自己負担額

無料!!



いい歯スマイル検診

対象今年度中に 19~39 歳になる人または妊婦
実施期間令和 2 年 3 月 31 日（火）まで
持参物健康保険証（妊婦は、母子健康手帳、いい歯スマイル検診（歯科検診）受診票も持参）

内容歯と歯ぐきの健康状態を調べる検査、口腔がんを含む口腔粘膜疾患の検査

受診方法受診できる歯科医療機関に直接予約をとり、受診してください

歯周疾患検診

対象今年度中に 40・50・60・70 歳になる人
実施期間令和 2 年 2 月 29 日（土）まで
持参物健康保険証、受診券（5月末発送）

受診できる

歯科医療機関は



受診券の再発行は問合せ先まで。受診は年度内に 1 回です。治療やクリーニングは自己負担です。

市HPから
ご確認いただけ

2019 年 4 月施行されました！ 周南市民の健康を支える歯と口腔に関する条例

「生涯にわたり自分の歯でしっかりと噛んで味わって食べたい」全ての市民の願いです！

取り組もう！

- 食育
- 噛ミング 30（カミングサンマル）
- 8020 運動
- 虫歯、歯周病及び口腔がんをはじめとする口腔粘膜疾患、その他の歯科疾患の予防



みんなですすめよう！

【問合せ先】 周南市役所 健康づくり推進課 TEL 0834-22-8553

- 歯と口腔の健康づくり・それに関連する食育について広めます！
- 必要な施策を推進します！

- 歯と口腔の健康づくりの施策への協力をします！
- 適切な歯科保健サービスの提供をします！

- 歯と口腔の健康と食育について正しく知り、取り組みます！

- 歯と口腔の健康づくり施策への協力をします！

- 従業員に対して、歯と口腔の健康づくりを推進します！