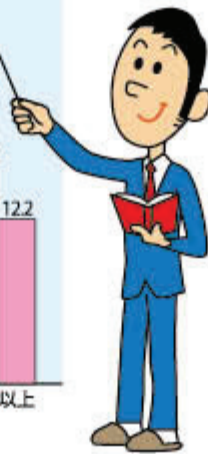
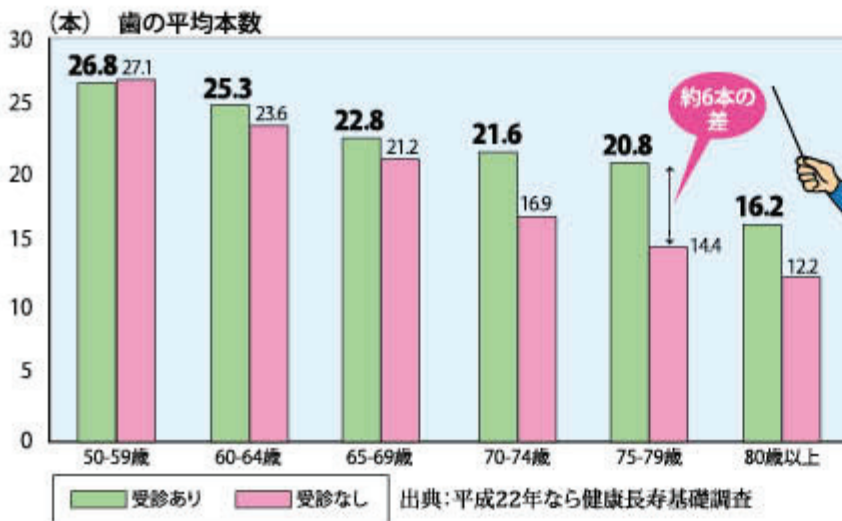


1年に1回は歯科医院に行きましょう

6月4日から10日は「歯の衛生週間」です

養 奈
生 良
訓 良
Vol.25

からだを大切にする
健康長寿情報を発信します。



同じ年代で比較すると、1年に1回以上、歯の検診を受けている人が、多くの歯を残されています。例えば75～79歳では約6本の差があります。

歯が抜けると困る事はいろいろあります

- ① 食べることのできる食品の種類が減る。
- ② 下あごの位置が定まらなくなり、のみ込むことが難しくなる。
- ③ 食べる量が減り、消化が悪くなり、栄養状態が悪くなる。
- ④ 顔の表情が変わる。
老けて見える。
など



歯科治療の費用はどれくらい?

- ① 歯ぐきの検査をして歯石をとってもらった。
通院日数2日 医療費負担額 約4,000円
- ② 奥歯のむし歯を1本削ってレジン(樹脂)を詰めた。
通院日数1日 医療費負担額 約1,400円

※医療費負担割合は3割で計算しています。
通院日数、医療費負担額共におおよその目安です。

次の人は定期的な歯のチェックをお勧めします

妊娠中
の人



むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産の原因となることがあります。

糖尿病
の人



糖尿病の人はそうでない人と比べて、歯周病にかかっている率が高く、重症化しやすいです。また、むし歯が多く、残っている歯も少ないことがわかっています。

たばこを
吸っている
人



喫煙は歯周病を悪化させるだけでなく、歯ぐきの色を黒くさせて見た目を悪くします。口臭の原因になり、さらには口腔がん(歯ぐきや舌にできるがん)の原因にもなります。



受賞体験談

平成23年度
奈良県高齢者いい歯のコンクール
70歳代の部 最優秀者

三宅 善右エ門さん
(76歳・奈良市在住)にお話を伺いました。

子どものころから、食事の後には歯磨きをすることが習慣になっていました。そのおかげで76歳の現在まで、むし歯になったことがありません。歯を丈夫に保つ秘訣は、毎日3回食後の歯磨きを欠かさないこと、甘い物をあまり食べないことだと思います。そして受賞をきっかけに、年3回のペースで通い始めた歯科検診のおかげで今後も安心です。歯が丈夫なので、食事をおいしく食べられて毎日を楽しんでいます。