



ホームページ



町ぐるみ健診
(集団健診)
予約はこちら



市指定歯科
医院一覧
(個別健診)

今の状態を知ることは 未来を変える第一歩

歯科医院ではセルフケアのアドバイスもしています。今の自分に必要かつ適切なケアの方法やコツをぜひ相談してみてください。

予防意識の向上を目的に、特定の年齢に達した市民に対して無料の歯科健診を実施しています。
ぜひ受診しましょう。

対象 20・30・40・50・60・70・76・81歳の方(令和9年4月1日時点)

費用 無料

期間 6月1日(令和9年2月28日)

内容 歯科健診・歯周ポケット測定
※歯面清掃や治療は行いません。
※対象者へ受診券を送付済み。左記一覧から希望する歯科医院へ直接予約してください。

※町ぐるみ健診(集団健診)の場合は、75歳以上の方も対象。

個別歯科健診のご案内



昼食後の歯みがき習慣 (北条ならの実こども園の5歳児)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



専門医からの
アドバイス

かかりつけ歯科医を 持ちましょう

むし歯や歯周病はトラブルが起きてから治療をするのではなく、日頃から予防をすることが重要です。乳歯の時期から「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」を習慣化することが大切です。

生涯自分の歯でおいしく食べ、健康を維持するためにも、年に1～2回は歯科医院で健診を受けましょう。定期的な診察で、自分では取り除けない歯垢・歯石を除去してもらおうことが重要です。



加西市歯科医師会
畑中大作会長
(畑中歯科医院)

むし歯を防ぐために

歯垢(細菌のすみか)や、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)内の汚れを取り除くことが大切です。

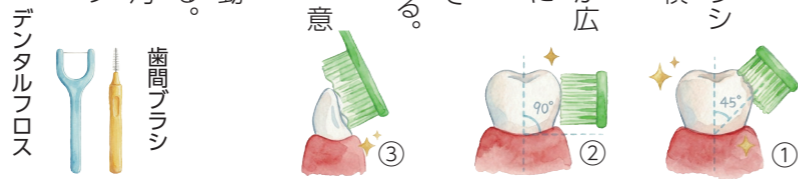
むし歯や歯周病になりやすい部分

- ① 歯の溝の部分
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯と歯ぐきの境目
- ④ むし歯などの処置で冠が施されている歯

歯磨きのポイント

- ① 歯と歯ぐきの間の境目に歯ブラシを45度の角度で当て、細かく横に振動させる。
- ② 歯ブラシを垂直に当て、毛先が広がらない程度で細かく横に振動させる。
- ③ 前歯の裏側や歯がでこぼこしている部分は、歯ブラシを縦に当てる。

★みがく際は、「一筆書き」を意識するとムラが少ない。
★うがいは、速く勢いよく口を動かすと残った汚れを吐き出せる。
★歯ブラシだけで取り切れない汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスも活用しましょう。



8020 達成者を募集

「8020」運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という取り組みです。

80歳以上で「8020」を達成されている方を表彰します。表彰には、事前に市内歯科医師会員の各歯科医院での歯科健診が必要です。

対象 80歳以上(昭和22年4月1日以前生まれ)で、自分の歯を20本以上保っている方
※これまでに表彰された方は対象外。

募集期間 8月26日(水)まで

特記事項 個別で表彰状の受け渡しと、表彰者氏名を広報などで掲載予定です。



詳細はこちら

特集 お口の健康は体の健康

一生、自分の歯で食べるために

食べる、話す、笑うなど口は健康で楽しく豊かな暮らしを送るための大切な役割を担っています。一人でも多くの方に、いつまでも素敵な笑顔で暮らしていただくために、今日からできることについて、ご紹介いたします。

毎日の歯みがきの大切さ

一日の始まりから終わりまでに行う、毎日の歯みがき。ていねいな歯みがきは、むし歯や歯周病の予防に大きな効果があります。むし歯や歯周病を予防して歯を一本でも多く残し、しっかりと噛んで食べるのが、楽しく生きる力になります。

健康な暮らしを継続していくために、子どもの頃からお口の健康を守りましょう。

歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」

むし歯とは

むし歯とは、口の中にいる細菌が作る酸によって、歯が溶かされてしまう病気のことです。

歯周病とは

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。最終的には、むし歯のない健康な歯であってもグラグラになって抜けてしまいます。

残存歯数と寿命

自分の歯を多く保っている高齢者は、健康寿命が長く要介護日数が短いことが分かっています。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を咀嚼でき、食生活の満足度が維持されます。これが栄養状態の改善を呼び、フレイル(加齢による心身の衰え)を予防します。

また、歯が多く残っている人は少ない人に比べ、認知症の発症や転倒するリスクが低いという研究結果もあります。

影響する病気の例

歯周病菌は、炎症を起こした歯ぐきから血管に入り込み、血中をめぐって動脈硬化を引き起こす一因となったり、糖尿病などの生活習慣病を悪化させたりすることが分かっています。

歯を失ったときは

歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固い物をしっかり食べることができるよう、治療することが大切です。