

# 11月8日はいい歯の日

## 定期歯科健診を受けましょう



歯科健診案内

- ✓むし歯や歯周病が進行していないかチェックします。
- ✓歯肉やお口の粘膜の健康状態をチェックします。
- ✓正しいブラッシングの方法を指導します。
- ✓かぶせ物や詰め物、入れ歯に異常がないかチェックします。
- ✓お口の様々な機能についてチェックします。

歯周病は、糖尿病や心血管疾患、早産・低体重児出産、誤嚥性肺炎、認知症など全身の疾患との関連があることが分かってきました。定期的に歯科健診を受けることは、歯と口の健康維持だけでなく、全身の健康の保持・増進にもつながっていきます。

## 簡単な口の体操で健康長寿を目指しましょう

愛知県歯科医師会監修

「お口のさわやかエクササイズ」

分かりやすい動画でご紹介しています▶▶▶



「悪くなってから」ではなく  
悪くならないために定期健診  
が大切なんです

## かかりつけ歯科医を持ちましょう!!



愛知県歯科医師会の調査でも、すぐに相談できる「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診を受けている人は歯と口の健康状態が良好です。

安心・安全なあなたの町の  
歯医者さん情報▶



かかりつけ歯科医は  
あなたの歯と口の状態  
を把握していますから  
安心して何でも相談  
してくださいね



口から守るあなたの健康! 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/> 愛知県歯科医師会 <https://www.aichi8020.net/>