

健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～

80歳になっても
20本以上の
歯を保とう！



11月8日は「いい歯の日」



どうして歯やお口の健康って大切なのかな？



歯やお口が健康なことが、からだ全体の健康につながるからです！



- ①歯の本数が多いほど寿命が長い。
- ②いろいろな食べ物の咀嚼が可能で、何でもおいしく食べることができる。
- ③お口の機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する。
- ④しっかり噛むことで栄養吸収が促される。
- ⑤噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ。
- ⑥噛むことで脳が活性化され、認知症の予防に繋がる。

など…

歯科医院へ行って、お口の状態を知りましょう

今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になられた方へ

歯周疾患検診の案内を5月に送付しています。

受診期限 令和8年3月31日まで

自己負担額 500円

ワンコインで
受診できます！



昨年度75歳になられた方へ

後期高齢者歯科健診の案内を8月に送付しています。

受診期限 令和7年12月31日まで

自己負担額 無料

昨年度、今年度80歳、85歳になられた方へ

昨年度80歳、85歳になられた方は、令和6年10月に、
今年度80歳、85歳になられた方は4月に、後期高齢者歯科健診の案内を送付しています。

受診期限 令和8年3月31日まで

自己負担額 無料

妊婦さんへ

つわりがおさまったら、妊婦歯科健診を受けましょう。

自己負担額 無料



歯科医院は、治療をするためだけの場所ではありません。
定期的に歯科検診等を受診し、健康なお口を保ちましょう！

11月10日（月）～16日（日）は 『アルコール関連問題啓発週間』です。

お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与え、その伝統と文化は多くの人の生活に深く浸透しています。その一方で「不適切な飲酒」はアルコール健康障害の原因となります。

アルコール健康障害対策基本法では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、毎年11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

アルコールによる からだへの影響

咽頭がん、食道がん

乳がん

脂肪肝、肝硬変、肝臓がん

脳梗塞・認知症

胃食道逆流症、
胃がん、大腸がん

高血圧



いろいろな病気のリスクが高まります…

※アルコールの影響は
年齢、性別、体質等
によって個人差があります。

健康に配慮した飲酒に向けて！

まずはあなたの行動チェック！

- ▶自分の飲酒状況などを把握する
自分の状態に応じた飲酒により、
飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要。
- ▶あらかじめ量を決めて飲酒をする
自ら量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動改善につながる。
- ▶飲酒の合間に水を飲む
アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする。
- ▶飲酒前、飲酒中に食事をする
血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果がある。
- ▶1週間のうち、飲まない日を設ける
毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性がある。



《アルコールウォッチ》
飲んだお酒を選ぶと簡単に
純アルコール量とお酒の分
解にかかる時間が計測でき
ます。ぜひ、計測してみ
てください！

参考：厚生労働省 『みんなに知ってほしい飲酒のこと』
厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～