



かかりつけの歯医者さんを見つけましょう 歯周病検診が始まります

歯周病は、気づかないうちに徐々に進行していくことから「沈黙の病気」とも言われ、成人期以降に歯を失う一番の原因となっています。この機会に受診しませんか。

◆歯周病とは？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）がたまり、その中にいる細菌によって歯を支える骨などに炎症を起し、骨が溶けてしまう病気です。

初期の段階では、症状はほとんどありません。しかし、治療をせずに放置してしまうと、歯がぐらつき、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。抜けてしまった歯は、生え変わることはありません。

20代から発症する

昨年度、市の歯周病検診の結果では、3人に2人が「要検査・要治療」と判定され、治療などにつながりました。

歯周病が全身の病気につながる！

歯周病の原因菌は、血液中に入り全身を巡るため、糖尿病・脳卒中・心疾患・認知症・誤嚥性肺炎など、様々な病気に関係があると言われています。

歯周病の予防

①ていねいな歯みがきと歯間ケア
1日2回以上の歯みがきと、デンタルフロスや歯間ブラシを併用する



▲受診券の見本

② 歯科医院での専門的なケア

日々の歯みがきで取り除けていない歯の汚れを取ってもらう。自分に合った歯のみがき方を知る

③ 禁煙

喫煙は歯周病を進行させる。健康のためにも禁煙する

◆歯周病検診のご案内

対象／令和8年度中に20・30・40・50・60・70歳に達する人

※対象者は、6月中に受診券（はがき）が届きます。

とき／7月1日～12月31日

持ち物／①受診券（はがき）②自己負担金③マイナ保険証（マイナンバーカード、資格確認書または被保険者証など。生活保護受給者は、生活保護休日・夜間等受診証）

自己負担金／800円

※生活保護受給者は無料。

申込み／電話で、受診券に記載されている歯科医院へ

健康政策課

0545(64)8992 0545(64)7172

ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲詳しくはこちら



自分のため、周りの人のために… たばこのリスクと受動喫煙

喫煙は、がんの発症リスクを高めるだけでなく、動脈硬化も促進するため、脳卒中や、心筋梗塞などのリスクも上昇させます。

たばここと健康リスク

有害化学物質を長年吸い込むことで、慢性閉塞性肺疾患（COPD）にかかる人の9割以上が喫煙者であると報告されていて、喫煙は多大な健康リスクがあります。

★気管支に慢性的な炎症が生じ、肺胞が少しずつ破壊される病気が少しずつ破壊される病気が

受動喫煙も健康に影響

喫煙している本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」と言います。受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患・脳卒中・乳児突然死症候群との関連が確実であると報告されています。妊婦の受動喫煙は、流産や早産などのリスクを高め、胎児の発育にも影響を及ぼします。

加熱式たばこも受動喫煙のリスク

加熱式たばこは、凝縮したたばこ葉をバッテリーで加熱し、その蒸気を吸引するものであるため、紙巻たばこ同様に、健康リスクがあります。

また、蒸気や喫煙者の呼吸から、目に見えない有害物質の微粒子が出てくることから、周囲の人の健康に悪影響を与える可能性があります。

なくそう望まない受動喫煙

令和2年4月から、健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されました。「多くの施設において原則屋内禁煙」、「20歳未満は喫煙エリアへ立入禁止」、「屋内での喫煙は喫煙室の設置が必要」、「喫煙室には標識掲示が義務付け」が実施されています。

屋外や家庭においても周囲に人がいない場所で喫煙し、特に子どもや患者など配慮が必要な人がいる場所では喫煙を避けるように心掛けましょう。

卒煙にチャレンジ

市民健康意識調査において、喫煙者のうち約2割の人が「たばこをやめたい」と回答しました。「禁煙したいけれど、何から始めたらいいかわからない」など、卒煙の相談がある人は、健康政策課にご連絡ください。

健康政策課

0545(64)9023 0545(64)7172

ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲詳しくはこちら