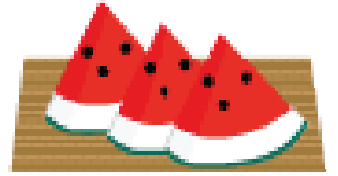


8月健康だより



「8020 ハチ・マル・ニイ・マル」とは80歳さいになっても20本ほん以上いじょう自分の歯はを保ち、
おいしく食べられ健康づくりにつなげようという運動うんどうです。

あなたも8020達成者たっせいしやをめざしましょう。

■チェックしてみましょう

1. 毎年1～2回、歯科医院で歯科健診を受けていますか？ はい いいえ
2. 歯科医院で定期的に歯石除去などを受けていますか？ はい いいえ
3. むし歯や歯周病などの治療がしてありますか？ はい いいえ
4. 歯科医院に通いだしたら、治療が終わるまで通い続けますか？ はい いいえ
5. 現在、28本すべて自分の歯がありますか？ はい いいえ
6. 差し歯や入れ歯を含めれば、歯が28本すべてありますか？ はい いいえ
7. 歯周病がなく、健康な歯ぐきですか？ はい いいえ
8. 歯並び、噛み合わせ、歯ぎしり、口臭などの悩みはないですか？ はい いいえ
9. 食後だけでなく、間食後にも歯みがきやうがいをしていますか？ はい いいえ
10. 歯ブラシ以外の、清掃用具も使っていますか？ はい いいえ

「はい」の合計 点

かく
各1点です

とく 得点ごとにアドバイス

0点～2点

かかりつけの歯科医院をもって歯の健康診断を受けることから始めましょう。

3点～4点

このままでは口のトラブルにつながります。
口の健康への関心を深め、生活習慣を見直してみましょう。

5点～7点

かかりつけの歯医者さんとのコミュニケーションをもっと密にとり、あなたに必要な指導を受け実行に結びつけてください。
もうランク上をめざしましょう。

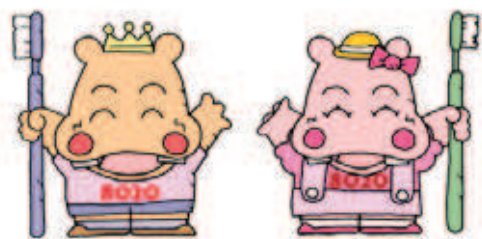
8点～10点

口の健康への意識がきわめて高く、すごい実行力ですね。
8～9点の方は、ぜひ満点をめざしてください。

歯科健診を受けましょう

内科的な健康診断と同様に、歯科健診も年に1～2回は欠かせません。

症状が出てからではなく、むし歯や歯周病予防のために歯科医院に行く習慣をつけ、8020を達成させましょう。



問い合わせ先

四日市市保健所 健康づくり課

TEL 059-354-8187