

目指そう! 8020お口の健康ライフ

8020(ハチマルニイマル)の80(ハチマル)は80歳のこと、20(ニイマル)は20本の歯のことです。80歳で20本以上自分の歯があると、ほとんどの食べ物をよくかんでおいしく食べられるといわれています。日常生活を楽しく有意義に過ごすためにも8020の達成を目指しましょう。



8020運動は赤ちゃんの
ときから始まっています!

子どもの歯は妊娠中につくられるため、妊娠中の健康への気配りは歯が丈夫で元気な赤ちゃんを生むためにも必要です。また、子どものころからの好ましい生活習慣は、8020の達成に欠かせないものです。

市では母親学級や幼児歯科健診を行い、歯の健康づくりの大切さを伝えていきます。

【母親学級】…主に初めて母親になる人が対象。歯科検診や歯の健康づくりのための講義を行っています。

【1歳6カ月児歯科健診】…1歳6カ月の子どもが対象。1歳6カ月児健診と同時に実施

【2歳児歯科健診】…2歳6カ月の子どもが対象。希望者へはフッ化物歯面塗布を行います。

【3歳児歯科健診】…3歳6カ月の子どもが対象。3歳児健診と同時に実施。

予防が肝心!むし歯、
歯周疾患は生活習慣病です

むし歯や歯周疾患は歯垢の中に潜んでいる細菌によって引き起こされる病気ですが、これらの病気は生活習慣に深く関係しています。8020達成のために、生活習慣を見直してみましょ。

市では歯周疾患の予防や早期発見、また歯や口の病気が影響する全身の病気を予防するために成人歯科検診や歯の健康相談を行っています。

【成人歯科検診】

対象 50歳(昭和30年4月1日)～31年3月31日生まれ、40歳(昭和40年4月1日)～41年3月31日生まれ)の市民ただし現在治療中、または定期的に医療機関で歯科検診を受けている人を除く

実施期間 6月1日(水)～11月30日(水)

実施歯科医療機関 左表

内容 歯科検診、保健指導

自己負担額 500円

受診方法 希望する歯科医療機関に直接予約

【歯の健康相談】

日時 毎月第1水曜日、午後1時30分～2時30分

会場 保健福祉館

内容 歯科医師による個別相談

保健指導、歯みがき実習など

成人歯科検診実施歯科医療機関	電話番号
ポプラ歯科医院(東町)	22-9578
新橋歯科医院(幸町)	22-0208
諸岡歯科医院(幸町)	22-2146
日暮歯科医院(幸町)	22-0329
たんぼぼ小児歯科(花崎町)	22-1325
グランド歯科医院(花崎町)	22-0672
岡田歯科医院(花崎町)	22-4976
タカハシ矯正歯科(花崎町)	22-0077
コスモス矯正歯科医院(囲護台)	23-4188
成田イオン歯科(ウイング土屋)	23-8277
アン・デンタルクリニック(土屋)	22-0776
オカモト歯科医院(郷部)	23-3303
大木歯科医院(不動ヶ岡)	24-2030
藤田歯科医院(不動ヶ岡)	24-3233
笠井歯科(囲護台)	22-3572
あべ歯科医院(囲護台)	24-0805
渡辺歯科クリニック(囲護台)	24-4188
池田歯科西(囲護台)	24-0450
ミサト歯科医院(美郷台)	24-3370
さくら歯科クリニック(美郷台)	24-5454
佐野歯科医院(大袋)	22-3631
平田歯科医院(飯田町)	23-0576
とみさわ歯科医院(飯田町)	27-5015
いしだ歯科医院(飯田町)	28-8791
ノウチ歯科クリニック(並木町)	24-2566
青柳歯科クリニック(公津の杜)	29-3168
小出歯科医院(公津の杜)	28-1452
伊藤歯科医院(公津の杜)	29-0418
栄歯科医院(大竹)	26-8060
大野歯科医院(大生)	36-1523
三里塚歯科医院(本城)	35-5215
渡部歯科医院(三里塚光ヶ丘)	35-3090
藤崎歯科医院(三里塚御料)	35-0269
角田歯科医院(西三里塚)	35-2277
野澤歯科医院(吾妻)	28-2211
ながい歯科医院(加良部)	28-6377
メイヨ歯科成田ニュータウン診療所(加良部)	27-5481
斉藤歯科医院(橋賀台)	26-6480
さいとう矯正歯科クリニック(橋賀台)	26-6226
大森歯科口腔外科医院(玉造)	28-3852
ハヤシダ歯科医院(玉造)	27-8548
池田歯科ターミナルクリニック (成田空港第1ターミナル地下1階)	32-8753
吉田歯科(日本航空成田オペレーションセンター3階)	34-8148
成田病院(押畑)	22-1500
聖マリア記念病院(取香)	32-0711

むし歯や
歯周疾患から
歯を守る

生活習慣の
見直し
ポイント



食生活に注意

甘いものの食べ過ぎや好ききらいはありませんか?何でもよくかんで食べましょう。

適切な歯の手入れを

自分にあった歯みがきや定期検診、予防処置を行いましょう。

ストレスや疲労はためないように適度な運動や十分な睡眠を心掛けましょう。

喫煙は歯にとっても有害

歯肉の変色や血行不良、治療の妨げになり回復力の低下につながります。

くわしくは健康増進課 ☎ 27-1111へ。

27

1