

早いうちからの
口腔ケアが大切。
今日からスタート!

特集

毎日できる! 健康づくりの第一歩

口腔ケアの意識を高めよう!



歯科検診は「お口の健康」を守るために重要ですが、最近の研究では、お口の健康を守ることで「身体全体」の健康に繋がることが指摘されています。

いつまでも元気で健康に暮らせるよう「口腔ケア」の意識を高めましょう。

口腔ケア

プロジェクト開始

多久市における令和3年度の歯周病検診の受診率は0.7%と低く、定期的に歯科医院でケアをしている人は少ないことが分かりました。

そこで、口腔ケアの重要性を市民のみなさんに広く知っていただくため、歯科医師、歯科衛生士、ケアマネジャー、言語聴覚士らが協力し合い、令和3年度に「口腔ケアプロジェクト」を開始。情報発信やアドバイスの場を設けるなど、さまざまな活動を行っています。

多久市の取り組み



予防教室などの開催

口腔ケアの重要性を啓発する活動の一環として、定期的に「予防教室」や「市民公開講座」を開催しています。



口腔体操の推進

高齢者に多くなる“むせ”を予防するため、口周りを動かして、顎の筋肉を鍛える「かみかみ百歳体操」や唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」を推進しています。



動画はこちらから



検診の実施



歯周病が多くなる40歳・50歳・60歳・70歳を対象に、問診や口腔内検査、ブラッシング指導をする「歯周病検診」や76歳の人を対象にした「歯あわせ検診」(佐賀県後期高齢者医療広域連合事業)を実施しています。

まずは、かかりつけ歯科医院を持ちましょう。

これから先もストレスなく食事ができるよう、定期的に歯科医院へ通い、口腔ケアに取り組みましょう。