令和８年度に20歳を迎える方へ

# 歯たちの歯周疾患検診

## ～素敵な歯をいつまでも～

最近、歯科検診を受けましたか？
20歳の皆さん、今年度無料の
「歯たちの歯周疾患検診」が受けられます。

## どんな検査があるの？

| | |
|---|---|
| 問　　診 | 歯や口の状態や気になることなどをチェックします |
| 歯周検査 | 歯や歯ぐきの状態、かみ合わせなどをチェックします |
| 口腔検査 | 歯みがきの状態や粘膜などをチェックします |
| 結果説明 | 検診結果の判定について説明をします |

## 検診期間は？

**6月1日～翌年3月31日**

## 費用はいくらかかるの？

とってもお得！
約5000円の検診が… ➡ **無料!!**

## 受診方法は？

1. 受診券・案内用紙を同封しています
2. 市内の指定歯科医療機関へ直接予約申込みをしてください（問診票は医療機関にあります）
3. 受診券を持参して受診してください
   結果については、医療機関から説明があります

## 誰が受けられるの？

**平成18年4月1日～**
**平成19年3月31日生まれの方**

毎年1回
かかりつけ歯科医院で、
お口のチェックを
受けましょう！

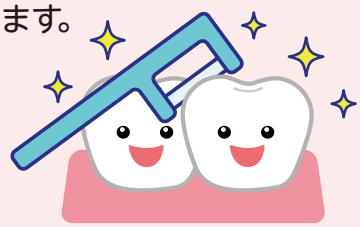
お問い合わせ先　宇陀市 健康増進課 保健センター
☎ 0745(82)2030（検診専用ダイヤル）

# 若いときから「歯周病予防」
# 歯と歯の間をきれいにしよう！

歯周病を予防するには、歯と歯の間に歯垢（細菌のかたまり）を残さないことが大切です。
そのためには、狭い隙間は「デンタルフロス」、広い隙間は「歯間ブラシ」を使いましょう。

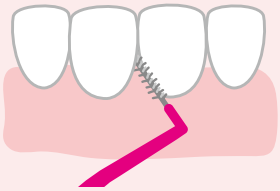
## ●デンタルフロス

ゆっくりと動かし歯垢を
取ります。



## ●歯間ブラシ

歯の隙間にあうサイズの
歯間ブラシを使いましょう



週に１回以上歯間清掃用具を
使用する人の割合

市平均 **33.2%**
〈目標値：60%〉

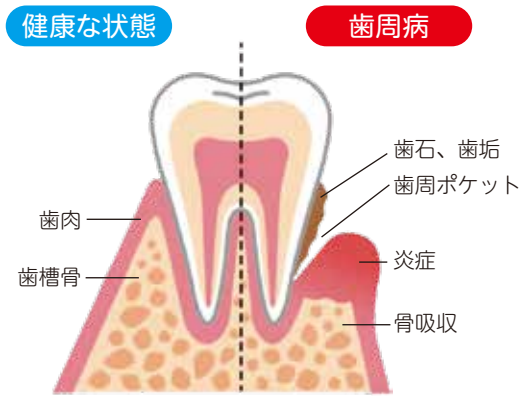
令和4～7年度
宇陀市若年層歯周疾患検診結果平均

## 20歳代の80%が歯周病！

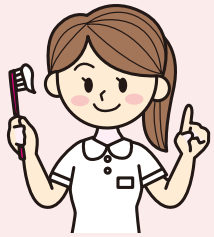
10歳代から少しずつ進行し、
20歳代の頃から口臭や出血などといった自覚症状が出始めます。

## 早い人は20歳代から始まっている！あなたもこんな症状はありませんか？

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯が長くなったような気がする
- かたい食べ物が噛みにくい
- 食べ物が歯に挟まる




## 歯周病の対策には早めの歯科検診とメンテナンスが大切！



定期的に歯科医院でメンテナンスを受けている人と、
痛いなど症状がある時のみ歯科医院を受診し、定期的にメンテナンスを受けてない人を比べると、
将来残せる歯の本数が９本違うと言われています。

**是非、かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科検診を受けましょう！**