

「歯と口の健康づくりに関する条例」をご存じですか？

「歯と口の健康づくりに関する条例」とは、生涯にわたり「歯と口の健康づくり」を効果的に行うために、「歯科保健に関する条例」を各自治体が定めたものです。青森県では平成26年7月7日に県知事名で公布され、第1条から第14条まであります。

ちなみに、第4条には『県民は歯と口の健康づくりに関する正しい知識および理解を深めるとともに、生涯にわたって自ら歯と口の健康づくりに取り組むよう努めるとともに、県、市町村、関係団体が実施する歯と口の健康づくりの推進に係る施策を積極的に活用し、歯科検診および歯科保健指導を定期的に受けるよう努めるものとする』とあります。ちょっと長いですが、要は、「歯科検診や指導を活用して歯を大切にしましょう！」ということです。条例をつくることで、歯と口の健康づくりに関する取り組みやサービスが行われ、それぞれが継続的に健康づくりを進めていくことが期待されます。

歯と口の健康は、毎日のちょっとした積み重ねが大切です。まずはこれから取り組めそうなことをチェックしてみましょう。



- ☐ かかりつけの歯科医をもち、定期的に受診する
- ☐ 自分に合った歯磨き指導を受ける
- ☐ 自分に合った清掃用具を使う（デンタルフロス、歯間ブラシ）
- ☐ 食事はよくかんで食べる
- ☐ 口腔機能トレーニングをする（お口の体操など）
- ☐ 朝・昼・寝る前の歯磨きをする
- ☐ 歯科検診・口腔がん検診を受ける
- ☐ フッ素入り歯磨き剤を使う



いくつチェックができましたか？ 1つでも2つでも簡単にできそうなことから始めてみてはどうでしょうか。

気になることがありましたら、佐井歯科診療所までお気軽にご相談ください。

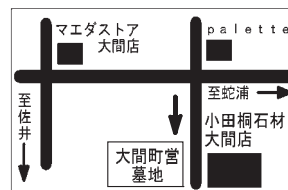
あんしんのお墓づくり

こんなお悩みございませんか？



- 扉付香炉をつけたい！
- 墓誌をつけたい！
- 花立てを直したい！

お墓参りに行きましょう！



有限会社

小田桐石材

むつ市仲町15-8
本店33-3166 大間37-5466

本店33-3166

大間37-5466

小田桐石材

検索

