

治すより、守る。

フッ素で守る 未来の歯



Q フッ素って何？

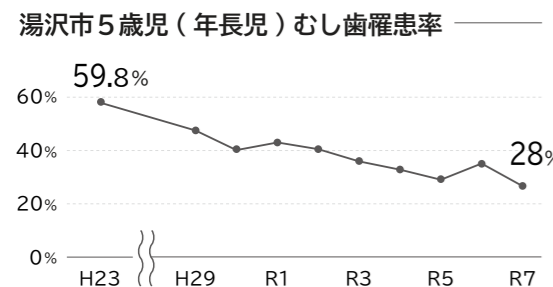
A フッ素は地球上に存在している自然のもので、人間の体（特に歯や骨）にも含まれています。

歯科で使用される無機フッ素化合物は、フッ素とナトリウムが合成されており、適切な量の使用であれば安全性が確保されています。

Q フッ素ってどんなはたらきをするの？

A フッ素には、歯質を強くして、むし歯に対する抵抗力を高める働きがあります。

歯科医院での定期的な塗布に加え、市販のフッ素入り歯みがき剤も効果的です。



- ✓ 5歳児を対象にしたフッ素洗口はH22年から全保育・教育施設で実施
- ✓ 歯みがき + フッ素洗口効果で5歳児のむし歯は大幅に減少！

継続的な取り組みによりフッ素による予防効果が確実に表れていると考えられます。

歯科検診は 何をしますの？



歯科医院で行う歯科検診では、主に以下の内容が含まれます。

- 1 口腔内の状態チェック**
虫歯の有無、歯茎の状態（歯周ポケット）を確認する
- 2 ブラッシング指導**
歯ブラシや、歯間ブラシ、フロスなど自身の歯の状態にあったケア用品で正しいブラッシングを習得する
- 3 歯のクリーニング**
歯ブラシではとれない歯垢・歯石を除去
- 4 フッ素塗布**
歯の表面にフッ素を直接塗り、むし歯を予防

歯科検診の費用は内容によって異なりますが、一般的には2,500～4,000円ほどです。

一方、令和5年の歯科治療費は、65歳未満が2万2,200円、65歳以上が3万6,900円と検診費用の10倍近くにのぼります（厚生労働省調査）。定期的に歯科検診を続けることで、将来の医療費を抑えることができます。

3カ月～6カ月に一回は 歯科検診を受けましょう

市では、以下の健(検)診の費用を助成しています。ぜひご利用ください。

- ▷ 妊婦歯科健康診査
- ▷ 歯科健康診査、フッ素塗布（1歳6カ月児、2歳児、3歳児）
- ▷ 歯周病検診（今年度中に20・30・40・50・60・70歳になる方）
- ▷ 後期高齢者歯科健康診査（今年度中に76歳になる方）

フレイル予防講座を （オーラルフレイル） ご活用ください

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が お住まいの地域に伺います

フレイルとは加齢とともに体や心の働きが低下し、要介護になりやすい状態のことです。フレイル予防講座を活用して、元気な体で人生を楽しみましょう。

- 期間** 7月～令和9年3月まで
- 対象** 市民グループや団体、地域の集まり、サロンなど
- 内容** ①健康長寿のための「食生活コース」
②なんでも食べられる「お口元気コース」(オーラルフレイル) (各コース全2回 各回30分～40分)
- 申込み** 希望日の1カ月前までに下記にお電話ください。
※上記の講座以外にも、健康に関する講話をご希望の場合は、お気軽にご相談ください

フレイル予防講座の問い合わせ・申し込み 健康対策課保健推進班（☎ 56-8020）

歯と口の健康週間 6月4日～10日

令和8年度標語

歯みがきは 体を守る 最前線

- 問 健康対策課保健推進班（☎ 56-8020）
子ども未来課（こども家庭センター）子ども子育て応援班（☎ 55-8275）



歯の定期検診は 全身の健康への 先行投資



皆さんは定期的に歯科検診を受けていますか？
「痛みがないから大丈夫」と思われがちな歯の健康ですが、症状が出て受診をしたら進行していたということも少なくありません。特に歯肉炎や歯周病は、男女問わず、どの年代においても患者数が多い状況です。
また、歯周病の原因となる歯周病菌は、炎症を引き起こすことで全身の疾患に影響を及ぼします。歯周病を予防するだけでなく、全身の健康のためにも歯の定期検診はとても重要です。

歯周病が影響を及ぼす疾患

- ▷ 狭心症 / 心筋梗塞
- ▷ 認知症
- ▷ 気管支炎 / 肺炎など
- ▷ 脳卒中
- ▷ 糖尿病

湯沢市の状況について医療費でみると…

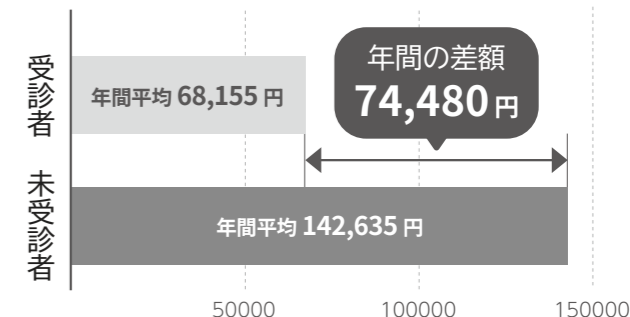
県の分析では、75歳以上の市民の医療費は、市の歯科健診受診者と未受診者の1年間の医療費（がんを除き、歯科を含む）を比較すると、その差は約7万5,000円にもなることが分かりました。

また、厚生労働省の調査では、全年齢層の約2人に1人が歯周病であり、高齢になるほどその割合が高くなることなどが明らかとなっています。

口腔環境を健康に保つことは、将来の健康を守るための“先行投資”といえます。



市後期高齢者歯科健診受診者と未受診者の 年間平均医療費比較



出典：秋田県後期高齢者医療広域連合作成 令和7年度医療費データ等統計・分析結果報告書より



歯の健康を保つことで、歯周病やむし歯を予防でき、さらに全身疾患の予防にもつながるため、**歯科だけでなく医療費全体の大幅な削減になります。**