11月8日は『いい歯の日』

歯の健康について考えてみませんか？

桂川歯科医院の舟木先生に歯周病についてお話を伺いました。
11月18日㈬のけんこうセミナーでも講話をしていただく予定です。
皆さん是非ご参加ください。



■桂川歯科医院 舟木和紀先生が語る ～『健康な歯』を守り育てる秘訣～

年齢を重ねても、毎日の食事をおいしく食べられることは、元気に暮らしていくためにとても大切です。好きなものを自分の口で食べ、家族や友人と楽しく話すことは、私たちの生活の楽しみの一つでもあります。

最近、「硬いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることが増えた」「口が乾きやすい」「以前より話しにくくなった」などと感じることはありませんか。このような、お口のほんの小さな衰えを「オーラルフレイル（口腔フレイル）」といいます。

「年を取れば仕方がない」と思われるかもしれませんが、早めに気づいて対策をすることで、お口の働きを保つことができます。反対に、そのままにしていると、食べられるものが少なくなり、食事の量が減って、体の筋力や元気まで低下してしまうことがあります。

また、歯や歯ぐきの健康も大切です。歯周病は、痛みがあまりないまま進むことがあります。「痛くないから大丈夫」ではなく、定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの状態を確認してもらうことが、歯を長く保つことにつながります。

お口を元気に保つためには、歯みがきだけでなく、「よく噛む」「よく話す」「舌や口をしっかり動かす」ことも大切です。毎日の食事や会話も、立派なお口の体操になります。

11月18日㈬の健康セミナーでは、「歯の健康について・口腔フレイルチェック」をテーマに、ご自身のお口の状態を確認していただく話をする予定です。



桂川歯科医院　院長　舟木 和紀 氏
経歴：昭和62年九州大学歯学部卒、歯学博士取得

けいせんけんこうセミナー＆歯周病検診のお知らせ

11月18日（水） けいせんけんこうセミナー

日時：11月18日（水）13:00～14:30
場所：総合福祉センターひまわりの里
講師：舟木　和紀先生
内容：歯の健康について、口腔フレイルチェック

【お申し込み】



申込先：健康推進係 65-0001

令和8年度 歯周病検診（無料）

「症状がないから大丈夫」と思っていませんか？
他人事と思わず、しっかりチェック！

実施期間：令和8年6月1日～令和9年3月31日
検診料金：無料
検診方法：個別医療機関での実施
対象者（令和8年度末日年齢）：
今年度20、30、40、50、60、70歳になる方。
対象者には5月下旬に受診券を送付しています。



歯科検診は
全身の健康の第一歩！