

# 成人歯科健診のご案内

★指定医療機関一覧は裏面です



実施期間は**令和8年5月～11月末**まで  
(実施期間中に1回だけ受けられます)

## 健診の受け方

- 1 指定医療機関へ予約する
- 2 受診前に受診券の問診を記入する
- 3 受診する

裏面または市ホームページをご覧ください。  
市ホームページはこちら→



### 健診内容

問診・口腔内検査

### 対象者

今年度、**20歳・30歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳**になる方で、健診受診日に藤枝市に住民票がある方

### 料金

**900円**

自己負担金が無料になる方は、下記の①～③のいずれかに該当する方です。

- ①**70歳になる方** (昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方)
- ②後期高齢者医療制度の対象の方 (65歳で交付を受けている方)
- ③生活保護、市県民税非課税世帯の方

※③に該当する方は、「無料受診券」が必要です。事前に健康推進課へ交付申請してください。

持ち物：本人確認ができるもの

受付：平日 午前8時30分～11時50分 午後1時～4時50分

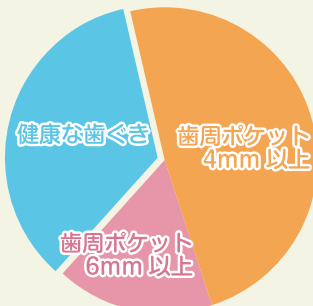
### 持ち物

**成人歯科健診受診券・健診料金**

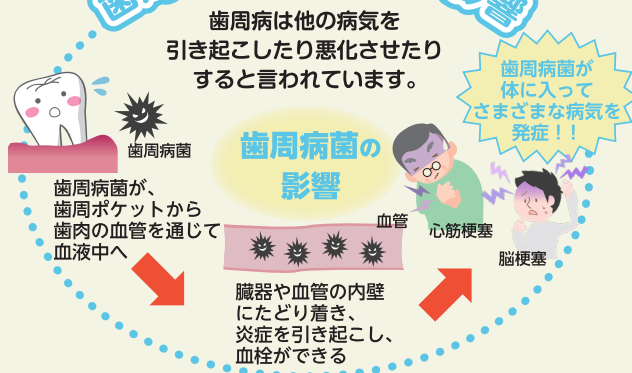
※同日に治療が行われる可能性があるため、**治療費と健康保険の資格がわかるもの**をお持ちください。

## 6割以上が歯周病 または歯周病予備群!!

藤枝市成人歯科健診結果より



## 歯周病が体に与える影響



## 他にも...

### 糖尿病

歯周病になるとインスリンが効きにくくなり、逆に糖尿病は歯ぐきに炎症を起こしやすくなるなど、悪影響を及ぼし合う。

### 誤嚥性肺炎

歯周病菌などが誤って肺に入り、肺炎を引き起こす。

### 妊婦

妊娠中は、ホルモンバランスの変化により、歯周病菌が繁殖しやすくなると言われている。また、歯周病にかかっている人は、早産や低体重児出生の危険性が高いことがわかってきている。

### たばこ

たばこの有害物質は血管を収縮させ、血液の流れを悪くし、歯周病の原因となる細菌が繁殖しやすくなる。

## ＼ご存知ですか？／

## 「オーラルフレイル」

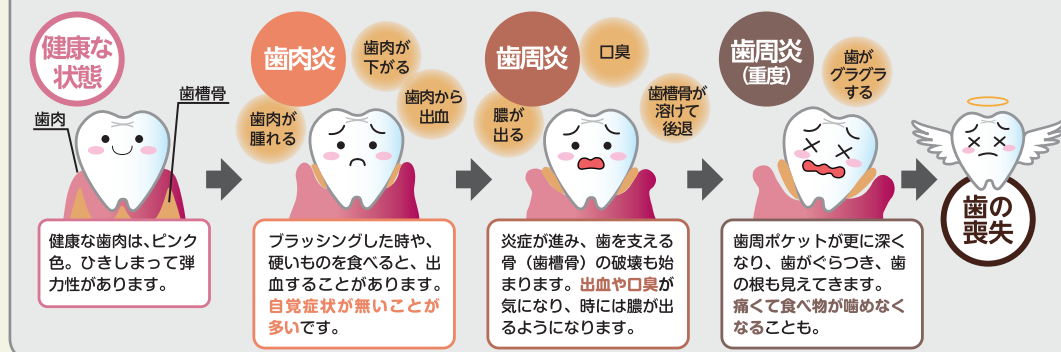
話がしにくい、飲み込みにくい、むせる、こぼすなどの口腔機能が衰えることを指します。

「オーラルフレイル」は、健康と機能障害との中間にあり、健康な状態に戻せる段階であることが大きな特徴の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。毎日のセルフケアや健診、口腔リハビリに取り組んで改善していきましょう。



オーラル=Oral (口腔)  
フレイル=Frailty (虚弱)

## 歯周病を放っておくと...



- 歯科健診は、口腔がんの発見・治療にもつながります。
- 他にも受けられる健診・がん検診があるか、確認してみましょう!



健(検)診についてはこちら

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
青島歯科医院	田沼4丁目21-23	635-1636	竹中歯科医院	高洲1丁目17-5	636-6777
あきやま歯科クリニック	小石川町1丁目2-10	641-7020	時ヶ谷歯科クリニック	時ヶ谷399-3	644-9300
浅井歯科医院	高岡1丁目4-25	636-8241	永井歯科クリニック	藤岡5丁目20-4	644-3500
あだちスマイル歯科クリニック藤枝駅前	駅前2丁目1-1	631-6320	ながい歯科	下数田92	625-8410
アライ歯科	鬼島536-2	644-4477	にしかわ歯科医院	高柳2丁目9-3	637-0755
イイハ歯科	水守1丁目15-8	631-5118	二宮歯科医院	岡部町内谷58	667-0145
井口歯科	駅前3丁目15-8	645-4182	はせがわ歯科	益津下55-1	647-2500
井口歯科駅南	前島3丁目1-46	636-7600	はっとり歯科・矯正歯科	音羽町3丁目2-8	644-2256
いしかわ歯科	瀬古2丁目4-8	643-4618	原歯科医院	大洲2丁目6-8	636-1900
いのくま歯科・矯正歯科	青木2丁目34-9	646-5618	陽だまり佐野歯科	八幡70-1	646-4500
いのまた歯科医院	仮宿1334-1	646-8110	藤枝歯科	築地522-2	644-1033
NPデンタルクリニック	田沼1丁目4-19	631-5666	ふくだ歯科医院	青葉町3丁目15-7	637-1101
おいしい歯科医院	立花2丁目6-6	645-2251	ふたば歯科医院	瀬戸新屋144-2	643-6116
岡歯科医院	大洲4丁目14-10	635-5141	ホワイト歯科クリニック	築地314-4	644-8148
岡本歯科医院	岡部町内谷948-11	667-3735	松下歯科オーラルクリニック	高岡3丁目25-15	636-1291
小澤歯科医院	瀬古2丁目22-23	646-0775	溝越歯科医院	上数田13-10	638-1184
岸村歯科医院	郡1132	644-2501	緑の森歯科	岡出山1丁目7-19	646-2121
河野歯科医院	与左衛門468-1	636-5568	村松歯科医院	本町2丁目1-39	641-1430
さくま歯科	田沼3丁目6-5	636-7000	モチツキおかべ歯科クリニック	岡部町内谷964-8	648-0071
桜デンタルクリニック	平島1434-5	643-1188	やまもと歯科	東町1-20	646-1182
スマート・デンタル・オフィス	音羽町2丁目14-12	644-0264	八木橋歯科医院	青葉町2丁目1-57	636-1153
駿河台井澤歯科	駿河台2丁目1-6	644-1182	れんげじ歯科クリニック	若王子3丁目1-1	646-4182
そだ歯科・口腔外科クリニック	瀬戸新屋244-2	647-6006	若林歯科医院	水上116-1	644-4646
滝本歯科口腔外科クリニック	五十海4丁目14-13	647-6600	和田歯科医院	駅前2丁目4-21	641-0860

## 歯周病予防のための効果的なみがき方

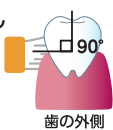
### ① 歯ブラシ



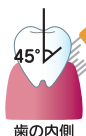
- 歯ブラシは鉛筆を持つように力を入れすぎないように握りましょう。
- ブラシは小さく固すぎないものを
- 月に1回を目安に交換を

### ② みがき方のポイント

- 毛先を歯に対し直角にあて、小刻みに振動させる。



歯の外側



歯の内側

- 内側の歯と歯肉の境目は45度くらいの角度に当てて小刻みに振動させる。歯の裏面も忘れずに。

### ③ みがく順番

みがき残しのないように、下図のようにみがく順番を決めると良いでしょう。

上の歯



下の歯

### ④ 歯と歯の間のプラークも除去

#### 歯間ブラシ

歯の隙間に入れ2.3回やさしく往復させる。



#### デンタルフロス

フロスは40cmくらいに切り、中指に数回ずつ巻きつけます。歯の隙間に入れ、側面に沿わせるようにやさしく数回こずります。

### 生活習慣を改善しましょう

体の免疫力が低下することで、歯周病菌が増殖しやすくなります。運動不足を解消したり、食生活を改善するなど日ごろの生活習慣を見直して歯周病菌に負けない体をつくりましょう!

- ストレス解消を心がける
- 適度に運動する
- 早寝早起きをする
- 質のよい睡眠をとる
- バランスの良い食事
- 禁煙をする



保健センターでの健康相談について