

『歯の健康づくり』で8020を目指そう!

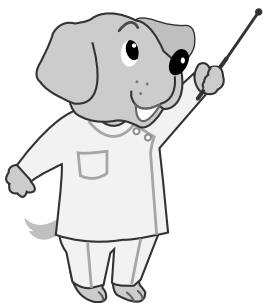
厚生労働省と日本歯科医師会では8020運動というキャンペーンを展開しています。「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」というこの働きかけは、一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活を目標に、子供のころからの正しいデンタルケアと青年期のセルフケアの重要性をうたえています。

下記の表で、あなたの現在の「歯の健康度」を診断してみましょう。そして、8020を目指して生活習慣の改善を行ないましょう。

「歯の健康づくり得点」で自己チェック!

項目	はい	いいえ	得点
① 歯ぐきがはれることはありますか。	0	4	
② 歯がしみることがありますか。	0	3	
③ 趣味はありますか。	3	0	
④ 間食をよくしますか。	0	3	
⑤ かかりつけ歯医者さんはありますか。	2	0	
⑥ 歯の治療は早めに受けるようにしています。	1	0	
⑦ 歯ぐきから血がでることはありますか。	0	1	
⑧ 歯みがきを1日2回以上していますか。	1	0	
⑨ 自分の歯ブラシがありますか。	1	0	
⑩ たばこを吸いますか。	0	1	
合計点数			

合計点数を元に診断結果を見てみましょう!



10点以下

今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスをうけ、生活習慣を見直しましょう。0点の項目を減らすようにしましょう。

11~15点

あなたの歯の状態および生活習慣は歯の健康にとって問題がおきやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

16点以上

現在のあなたは、歯の健康にとって良い生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上を目指しましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

『歯の健康づくり得点』出典：愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

8月号 2004年



毎日暑い日が続いています。皆さん、暑いからと甘い飲み物を取りすぎて、歯とお口の健康がガタガタにならないよういつもより丁寧なお手入れを心がけてください。

さて、この医院ニュースを発行し始めてからもう5年以上になります。このニュースを通じて、『こみや歯科』に来院して下さいます患者の皆様、予防と定期管理の大切さを訴え続けてきましたが、昨年院長はもう一つ新しい読み物を「でんたるらんど」<http://www.dental-land.com>上に提供しています。

太公望を自認する院長自らが「釣然草」と命名したコーナーで、診療に訪れる様々なタイプの患者様とのエピソードから歯科医師としての嘆きまで、これまでの歯科医師としての経験体験を語っています。当院のHPからもリンクしています。一度覗いて見て下さい。診療室で日ごろ院長が考え感じていることを、患者様にも知っていただく機会になるのではと思います。

最近、定期管理に来院される患者様が増えて、また予約が取りにくくなり、皆様にはご迷惑をおかけしています。当院の診療方針をご支持いただけていると、私たちはたいへんうれしく感じています。これからも工夫を重ねながら、少しでも快適に治療をお受けいただけるようにつとめてまいります。ご一緒に暑い夏をのりきりましょう。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

- 8月5日(木) 26日(木)…… 休診
- 8月12日(木)~18日(水)… 夏季休診



〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp