



## 歯周病対策で延ばせ健康寿命！

今年度から40歳以上の人を対象に歯周疾患検診がスタート

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病から糖尿病や腎臓病、心臓病、脳卒中などの病気につながるものがわかってきています。歯周病は軽いうちは痛みがなく、歯茎から血が出ておいても放っておく人が多いようです。

何よりも早期発見が大切です。歯が失われ始める40歳代から年に1回は検診を受け、健康寿命を延ばしましょう。

歯周疾患検診は各歯科医院への予約が必要です。



天草郡市歯科医師会  
専務理事 布井 隆行医師

- 対象者：40歳以上の人（市人間ドックの歯周疾患検診の受診者を除く）。
- 期 間：5月8日(月)～12月22日(金)。
- 費 用：年齢や加入している医療保険などにより個人負担額が変わります。

年齢など	40歳 生活保護世帯	41歳～69歳		70～74歳	後期高齢者 被保険者
		天草市国保	天草市国保以外		
負担額	無 料	400円	800円	400円	

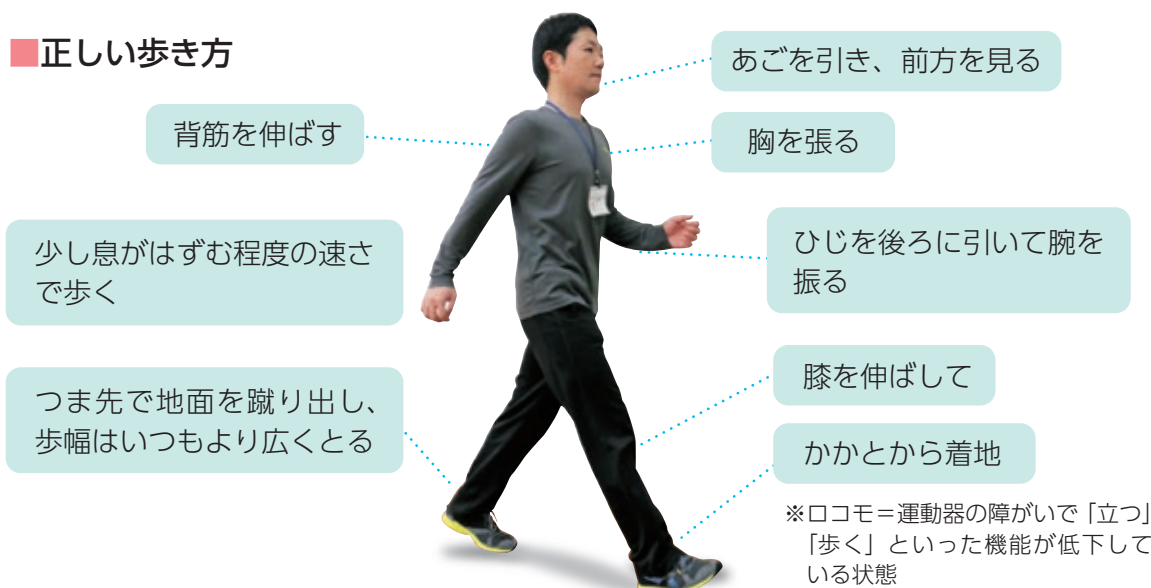
※年齢は、平成30年3月31日時点での年齢 ※生活保護世帯の人は証明書を持参してください。



## ウォーキングからはじめよう

生活習慣病やロコモ※、認知症の予防のために、日常生活に運動を取り入れることが大切です。まずは、ウォーキングから始めてみませんか。

### 正しい歩き方



※ロコモ＝運動器の障がい「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

### 注意点

①関節障がいなどの予防と疲れを残さないために、準備運動と整理運動を！②体調が悪いときは無理をしない。③水分補給を！④少しずつ距離と歩く時間を増やして。