

## 「歯科検診、後期高齢者検診」について

### 歯科検診

永久歯は全部で28本です。今現在、80歳日本人の平均はわずか7本です。自分の歯で健康に食事をするのには最低20本の歯が必要だと言われています。

歯を失う主な原因は歯周病と虫歯です。お口の健康を保つためには、毎日の歯磨きに加え、定期的にかかりつけの歯科医院で歯科検診を受けることが重要です。

お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送ることができます。また、良く噛むことで脳の血流が増え、認知症の予防にもつながると言われています。

### 後期高齢者検診

糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の早期発見・介護予防のために後期高齢者医療健康診査の受診をお勧めいたします。

平成29年の練馬区の実施時期、申込み方法は以下の通りです。

実施時期：平成29年4月1日以降区報、練馬区ホームページでお知らせがあります。

申込み方法：練馬区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方に区から随時受診券が送られてきます。

健康診査の結果がお手元に届きましたら、皆様の健康管理に役立てたいので、デイサービスの看護師にもお見せ下さい。

