

村内各位

天龍村長 永嶺 誠一

令和7年度 天龍村歯科健診のお知らせ

今年度から、天龍村に住所のある節目年齢を迎える方を対象に、歯科健診を行います。
飯田下伊那歯科医師会の指定医療機関で個別に受けられ、**自己負担は無料**です。
健康保険の種類に関係なく、対象となる方はどなたでも受診できますので、この機会にぜひご利用ください。

1. 対象となる方

◎令和7年度内に下記の年齢になられる方

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

2. 歯科健診で診ること

歯、歯肉（出血・歯周ポケット・歯石）、歯並びとかみ合わせの状況、
欠損部位の有無、顎関節の症状、口腔粘膜の状態、口腔衛生の状態



3. お申込み方法など

- ① まずは役場 健康福祉課 健康支援係にご連絡ください。
後日、問診票などの必要書類をご自宅へ郵送します。

電話：0260-32-1021 FAX：0260-32-2525
メール：hokenshi@vill.tenryu.lg.jp

- ② 問診票がお手元に届きましたら、飯田下伊那歯科医師会の指定する医療機関に、直接ご予約ください。
③ 問診票（事前にご記入ください）、マイナ保険証（健康保険証）をお持ちになり、ご予約の歯科医院で健診を受けてください。

4. その他

- ・令和7年度内、おひとり1回のみ無料で受診できます。
- ・健診の結果、精密検査やむし歯の治療などが必要となった場合は、別途料金がかかりますのでご注意ください。
- ・歯科健診結果とその後の受診状況などは、検査医療機関から天龍村へ情報提供されますので、あらかじめご了承ください。

裏面に続きます

生涯に渡りお口の中が健康で、歯があり、よく噛んで食べられる状態だと

おいしく味わえる・発音よく話せる・口臭を防ぐ・脳が活性化する・肥満を防止する
胃腸が丈夫になる・イライラの気持ちを抑えるなど、心身ともに元気に過ごせます。

でも、こんな症状はありませんか？

口臭が強い・歯肉の腫れや出血・歯と歯の間があく・歯肉がやせるなど



それは歯周病かもしれません



歯周病は、口腔内の「歯周病菌」が起こす歯肉の炎症です。現在、30歳代以上の3人に2人が歯周病といわれ、悪化すると歯を支える骨が溶け、歯が抜けることもある病気です。

また、口の中の「むし歯菌」は歯の表面を溶かしてむし歯をつくりませんが、むし歯を放置すると歯が壊れて抜ける場合があります。

歯周病やむし歯を悪化させる原因を除き、歯の喪失を防ぎましょう！



口腔内の清掃不良・喫煙・ストレス
不規則な食生活・口呼吸・歯ぎしり
体調不良・糖尿病など

そこで、セルフケアとプロケアが大切です

セルフケア：食後と就寝前の歯みがき・疲労やストレスをためない・生活リズムを整える

よく噛んで食べる・鼻呼吸をする・体調管理・禁煙など、自分で気をつける

プロケア：定期的な歯科受診(健診・治療・口腔内清掃など)で、お口の健康状態を保つ

おいしく食べて元気に過ごすためにも、**歯科健診を受けて**

お口の健康に気をつけてみませんか？

<お問合せ先>

天龍村役場 健康福祉課 健康支援係

電話：0260-32-1021