



全身の健康づくりは歯と口の健康づくりから！

医療機関名	所在地	電話番号 (0494)	医療機関名	所在地	電話番号 (0494)
新井歯科クリニック	横瀬町横瀬4511	24-6666	秩父病院歯科	秩父市和泉町20	26-6180
今井歯科クリニック	秩父市上宮地町10-3	25-0255	秩父臨床デンタルクリニック	秩父市別所53-8	25-5555
岩田歯科医院	秩父市中村町2-2-6	24-6484	てしがはら歯科医院	秩父市吉田久長126-1	77-2218
内田歯科医院	秩父市大野原200-24	24-4184	並木歯科医院	秩父市野坂町1-19-13	24-4182
えんだ歯科医院	秩父市相生町7-9	26-5671	根岸歯科医院	秩父市野坂町1-22-15	24-8855
長田歯科医院	秩父市東町28-6	22-0076	野上歯科医院	長瀬町本野上146-4	66-3418
落合歯科診療所	長瀬町本野上1083-12	66-0271	萩原歯科医院	秩父市大野原953-3	24-9669
上町吉田歯科医院	秩父市上町3-10-5	22-0594	引間歯科医院	秩父市中町2-2	22-0064
国神引間歯科医院	皆野町国神655-11	63-2500	平沼歯科医院	秩父市上町1-6-2	22-0790
倉林歯科クリニック	秩父市上影森826-1	21-1881	福井歯科医院	秩父市下影森732-1	22-0814
クリニック公園ばし	秩父市中村町4-9-22	22-2399	逸見歯科医院	小鹿野町小鹿野257	75-1848
近藤歯科医院	秩父市番場町14-8	22-0258	みつはし歯科	小鹿野町小鹿野1750	75-0050
齋藤歯科医院	秩父市中宮地町18-28	24-6482	皆野歯科医院	皆野町皆野173-3	62-3597
しまだ歯科医院	小鹿野町小鹿野1679-3	72-7201	安田歯科医院	秩父市黒谷1063	24-8282
そよ風歯科医院	秩父市太田949-13	62-1149	山本歯科医院	秩父市本町6-13	24-5931
たかはし歯科医院	秩父市中村町3-12-3	26-5605	吉田歯科医院	秩父市熊木町34-18	23-9333
高宮歯科医院	小鹿野町小鹿野966-2	75-0204	葎田歯科医院	皆野町皆野884-1	62-0031
田口歯科医院	秩父市黒谷613-1	22-1118	渡邊歯科口腔外科医院	皆野町皆野1978-6	62-7777
たばた歯科医院	横瀬町横瀬4274-3	25-2323			

連休時等には休日在宅歯科当番医を開設しています。詳細は裏表紙か秩父郡市歯科医師会ホームページをご確認ください。

歯や口の健康を大切にしよう〈健康ちちぶ21(第3次)より〉

歯や口の健康は、生活習慣病や介護予防に役立つ他、食事や会話などの生活の質の向上にもつながるためとても重要です。「生涯にわたり、自分の歯で食べられるように正しい口腔ケアを身につける」ために、ライフステージごとの健康づくりに取り組みましょう。

<p>① 乳幼児期 (0～5歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの習慣を身につける。 子どもの歯の健康管理をする。 よく噛んで食べる習慣を身につける。 	<p>② 学童期 (6～12歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい歯磨き方法を身につける。 フッ化物配合の歯磨き剤を活用。 よく噛んで食べる習慣を身につける。 	<p>③ 思春期 (13～18歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> フッ化物配合の歯磨き剤を活用。 定期的に歯科健診を受ける。
<p>④ 青年期 (19～39歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯ブラシや歯間ブラシ等で歯と歯ぐきの手入れをする。 歯周病予防の知識を学び、歯磨きをしっかりする。 定期的に歯科健診を受ける。 	<p>⑤ 壮年期 (40～64歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯ブラシや歯間ブラシ等で歯と歯ぐきの手入れをする。 歯周病の早期発見、治療のため、定期的に歯科健診を受ける。 	<p>⑥ 高齢期 (65歳以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> 常に口の中を清潔にして誤嚥性肺炎の予防に努める。 オーラルフレイル予防のため、定期的に歯科健診を受ける。

