

歯の健診も忘れずに！

いつまでも健康な歯を保つために、「セルフケア」と、「プロフェッショナルケア」の両方を継続的に行うことが大切です！

セルフケア



歯科医師等に指導を受けた正しい方法で行う歯みがきに加え、歯間ブラシやフロスを使用した歯垢除去

継続的に

プロフェッショナルケア



歯科医師等による歯みがき指導や歯石除去等

ご自身の歯と口腔の状態や正しいセルフケアの方法を知るために、プロフェッショナルケアを受ける「かかりつけ歯科医」を見つける第一歩に、**歯の健診(歯科健康診査)**も定期的に受けましょう！

「さいたま市 成人歯科健康診査」のご案内

対象者：40～70歳でさいたま市在住の方（2026年3月31日時点の年齢）

検査項目：問診、口腔内診査（歯や一部の歯肉、口腔清掃状況等）、歯みがき指導

費用：700円（40歳・70歳の方や、非課税世帯の方等は無料）

受診方法：①医療機関を決める（実施医療機関は二次元コードでご確認ください）

②医療機関に電話し予約をする（さいたま市の成人歯科健康診査を受けたいと伝える）

③指定された日時に「マイナンバーカード等の本人確認書類」と「費用」を

持参し医療機関を受診（非課税世帯の方は健診前に無料券が必要）

実施期間：2026年3月31日まで

※さいたま市民でない方は、お住まいの自治体にお問合せください



さいたま市歯科口腔保健の推進に関する条例に、労働者が歯科保健指導等を受けることができるよう職場環境の整備に努めることが事業者の責務として定められています。

【お問合せ先】さいたま市保健所 健康支援課

電話：048-840-2214 / FAX：048-840-2229