

「お口のケア」から始まる健康づくり！

～あなたの歯をチェックしてみましょう。～

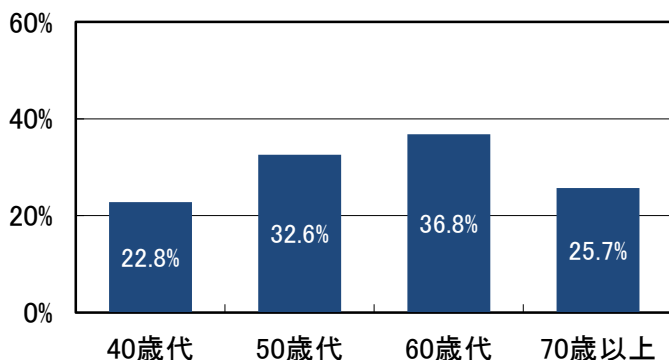
健康な生活を送るためには、歯や口の中の健康を維持することが大切です。宮城県では、関係機関・団体と連携し、県民の皆さんが生涯にわたり「お口の健康」に関するサービスを受け、「お口のケア」に取り組めるような環境づくりをすすめています。



みなさん！歯の健診を受けましょう！

・・・最近、歯医者さんに口の中を診てもらったのはいつ頃ですか???

進行した歯周炎があると回答した者の割合（全国）



出典：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」

※本調査では、『進行した歯周炎』を「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」「歯ぐきを押しと膿がでる」「歯がぐらぐらする」「歯周病（歯槽膿漏と言われ治療している）」のいずれか1つ以上に該当する場合としている。

歯周病とは？

歯垢（しこう）の中の歯周病菌が、歯ぐきや歯を支える歯肉や骨などの歯周組織に炎症を起こす病気です。歯磨きの際の磨き残しや不規則な食生活が歯垢の増える原因になります。

むし歯と歯周病は、歯が抜ける主な要因です。また、近年、歯周病は糖尿病や心臓病などとの関連が指摘されており、成人の8割がかかっていると言われています。歯周病は、痛みもなく静かに進行していく病気です。自覚症状に乏しく、症状に気づいたときには、かなり進行した状態に陥っていることがあります。放置したままにしておくと歯がグラグラして物が噛めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

是非、市町村や職場の歯科健診を受けたり、かかりつけの歯科医に口の中をチェックしてもらいましょう。

8020（はちまるにいまる）運動をごぞんじですか？

宮城県では、「一生自分の歯で食べることを」「人生80年時代」における健康づくりの基本として、80歳になっても20本以上の歯を保つことを目標とした「みやぎ8020運動」を推進しています！

自分の歯を20本以上持っていることが、通常の食生活を維持できる基準と言われており、「80歳で20本以上自分の歯を持ちましょう」が目標です。

宮城県では80歳で自分の歯が20本未満の方の割合が68.2%となっており、食事の際に何らかの不自由を感じていると考えられます。

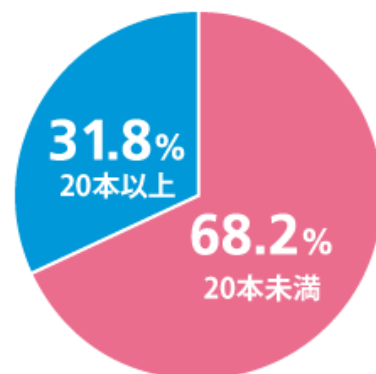
生涯を通じて健康でいきいき楽しく過ごすこと。

おいしく食べることを、話すこと、笑うこと、歌うこと。

さらには顔の自然な表情を保つためにも、歯と歯ぐきの健康は、非常に大切です。

年をとってからもイキイキとした表情で、おいしく食べ物を食べるには、若い頃からの口のお口のケアが、非常に大切です。

80歳以上の方の歯の本数
(宮城県「平成22年県民健康・栄養調査」)



みんなで「お口のケア」に取り組みましょう！

1. むし歯や歯周病など、歯・歯ぐきの病気にならないために、各家庭や職場、学校、施設など地域ぐるみで「お口のケア」に取り組みましょう。
2. 規則正しい食生活、正しい歯磨きの習慣づけをしましょう。
お子さんには仕上げ磨きも必要なケアです。
3. かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯の健診を受けましょう。
4. 歯間清掃用器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使い、むし歯や歯周疾患を予防しましょう。

このリーフレットに関するお問い合わせは

宮城県保健福祉部健康推進課 電話 022-211-2623