

備北地域(三次市・庄原市)にお住まいの 40歳代男性の皆さま



歯の健康を保つために、「毎日2回以上の歯みがき」「定期的な歯科健診」「かかりつけ歯科医院をもつ」ことが大切です！

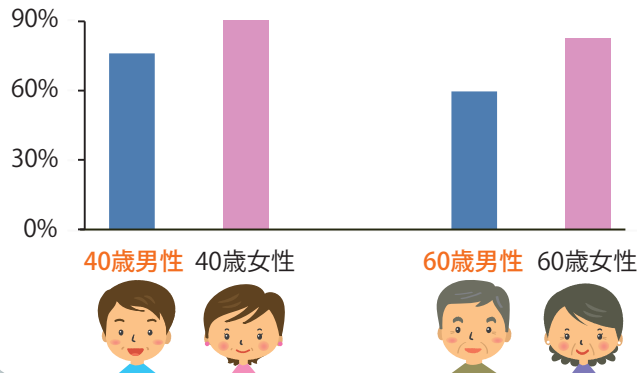
歯科保健アンケート調査結果から、備北地域の男性は女性より、「歯みがきの回数」「歯科健診を受けた人」「かかりつけ歯科医院をもっている人」のいずれも、少ない傾向にありました。

歯みがきは
1日2回以上
しよう！



歯みがきを1日2回以上している人の割合

※男性は、女性よりも、歯磨きの回数が少ない

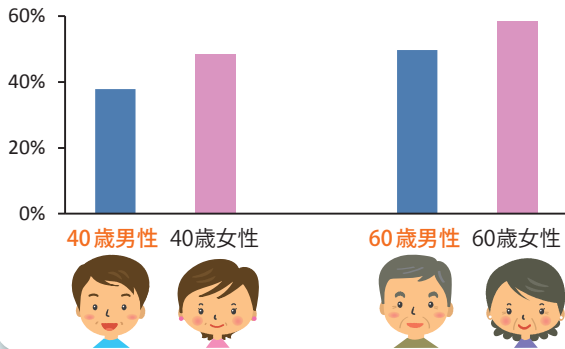


歯科健診に行こう！
かかりつけ歯科
医院をもとう！



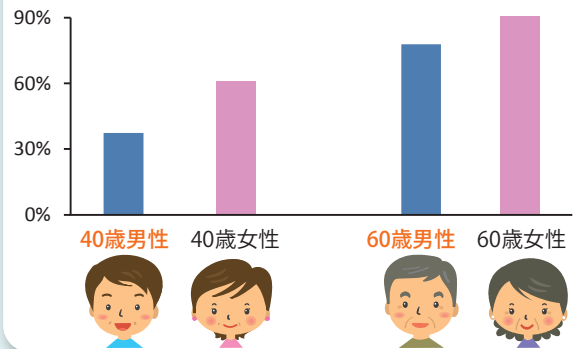
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合

※男性は、女性よりも、歯科健診を受けている人が少ない



かかりつけ歯科医院がある人の割合

※男性は、女性よりも、かかりつけ歯科医院をもっていない



※ χ^2 検定にて検定した結果、有意差が認められました
P<0.05

仕事を頑張るためにも、家族を守るためにも、お口の健康は重要です。悪くなるとは、戻せないかもしれないし、大変です。半年に1回は、かかりつけ歯科医院を受診し、お口の状態を知ると同時に、自身のケアに加えて、専門家によるケアを受け、お口の健康を保ちましょう。ターニングポイントは40歳代！50歳以上の2人に1人が歯を失っていくといわれています。高齢になっても、「オーラル・フレイル（歯と口の働きの衰え）」にならないよう、40歳代から心がけましょう！



備北地域保健対策協議会にて、歯科保健アンケート調査(2014~2019年度)を実施し、40歳と60歳、合計1,436人の方に、回答していただきました。

アンケート調査等はこちら

備北 歯と口のアンケート 検索



健康づくりはお口から♪ お口の健康を保ち、健康寿命をのばしましょう!

8020運動とは?

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができます。歯の健康を保ち、充実した食生活を送りましょう。



ご存知ですか?

歯周病が全身に及ぼす怖い影響

歯周病菌は、歯茎の血管から血流によって全身に感染します。その結果、がん、心疾患、肺炎、糖尿病、リウマチ、アルツハイマー型認知症、動脈硬化、骨粗鬆症、妊娠トラブル等を引き起こします。



歯周病を予防するために、日常生活の中でできることは?

3点を心がけよう!!

1日2回以上、 歯みがきをしましょう♪

歯みがきは最低でも朝・夜の2回行いましょう。また、歯みがきでは取り除けない歯垢を、歯間ブラシやデンタルフロスを使って落としましょう。



かかりつけ歯科医院を もち、プロによる歯周病のケア を受けましょう♪

残念ながらセルフケアだけではプラーク（虫歯菌、歯周病菌等のかたまり）は全部落とすことができません。お口の健康を保つには、かかりつけ歯科医院における定期的なチェックが欠かせません。歯の清掃は、個人差はありますが、1～6ヶ月に1回の頻度で受けることが望ましいとされています。なお、予約が必要な場合が多いため必ず事前に歯科医院にお問い合わせください。



歯科健診に行きましょう♪



定期的に歯科健診を受け、歯や歯肉の状況、口腔清掃状態のチェックなどをしてもらうことで、お口の健康が保てます。

【市の無料の歯科健診を受けよう】

三次市では、30歳から60歳まで5歳ごと、70歳の方、庄原市では、40歳から70歳まで10歳ごとの方を対象に、無料の歯科健診を行なっています。対象者には受診券が届きます。



歯科保健についての市町のお問い合わせ先

- 三次市 健康推進課 健康推進係
TEL：0824-62-6257
- 庄原市 保健医療課 健康推進係
TEL：0824-73-1255