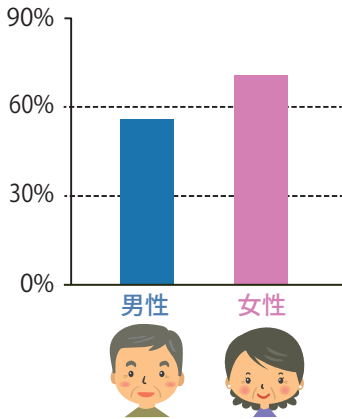


備北地域（三次市・庄原市）にお住まいの 60歳代男性の皆さま

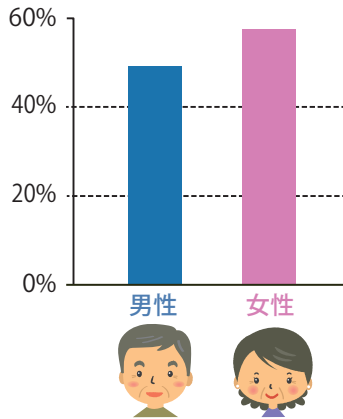
歯の健康を保つために、「毎日2回以上の歯みがき」「定期的な歯科健診」「かかりつけ歯科医院をもつ」ことが大切です！

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。

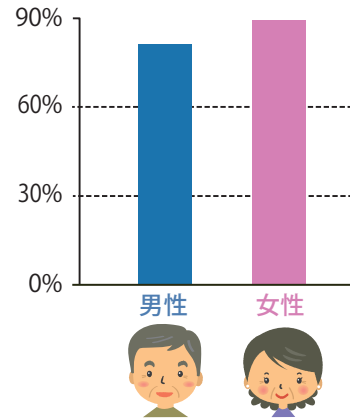
歯みがきを1日2回以上
している人の割合（60歳代）



過去1年間に歯科健診を
受けた人の割合（60歳代）



かかりつけ歯科医院が
ある人の割合（60歳代）



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



歯周病が全身に及ぼす怖い影響

- 歯周病菌や虫歯菌は、歯ぐきの血管から血流によって全身に様々な影響を及ぼします。
- その結果、がん、心疾患、誤えん性肺炎、糖尿病、関節リウマチ、アルツハイマー型認知症、動脈硬化、骨粗しょう症、肥満等を引き起こします。



オーラルフレイルとは

- 口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。
- 健康と要介護の分かれ目です。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。
- 始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状で、見逃しやすく、気が付きにくいという特徴があります。
- お口の健康が全身の健康につながります。オーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。

「運動」「口腔」「栄養」の観点で適切な介入・支援していくことで健康な状態に戻れる

加齢に伴う生理的機能や恒常性の低下により徐々に要介護状態へ



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。お口の健康を保ち、充実した食生活を送りましょう。



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。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。



歯周病を予防するために 日常生活の中でできる3つのポイント!

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、一般的に年齢が上がるにつれ、歯肉が下がってきます。歯ブラシのみ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 持ち、プロによる歯周病の ケアを受けましょう♪

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）は全部落とすきれません。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とケアが欠かせません。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。



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。

【市の歯科検診（無料）】
対象の年齢の方に、無料の歯科検診が行われています。対象者には、受診券が届きます。

	対 象		
三次市	30歳	35歳	40歳
	45歳	50歳	55歳
	60歳	70歳	
庄原市	40歳	50歳	60歳 70歳

歯科保健についての
市町のお問合わせ先

■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

三次市 ▶



庄原市 ▶

