



いつまでも、健康で生き生きとした毎日を送るために。。
生涯、食事や会話を楽しむために。。
みんなで、歯・口の健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！

オーラルフレイル

噛む力などお口の機能が衰えることを指します。口腔機能の衰えは、食欲の低下、さらには全身の機能低下につながる恐れがあります。

誤嚥性肺炎

飲み込む機能が低下すると、歯周病の原因菌が唾液中に混じって気管に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。

歯と口の健康は、
全身の健康と深く
関係しています



認知症

歯が抜けて残存歯数が減り、噛む力が低下すると、脳への刺激が減少し、認知症の危険性が高まるといわれています。

早産・低体重児出産

妊娠中は、ホルモンバランスの変化などにより、歯周病を引き起こす傾向にあります。歯周病の炎症物質により、早産・低体重児出産につながる恐れもあります。

糖尿病

高血糖による血管のダメージにより、血流が悪くなり歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周病により分泌される炎症物質もインスリンの働きを妨げ血糖値を上昇させる傾向にあるといわれています。



歯・口の健康のため、できることから取り組みましょう！

歯と口腔を健康に保つポイント

自分のお口の健康について 関心を持ちましょう

「歯が痛くないから自分は大丈夫」と過信せず、自分の歯や口腔の健康状態について意識を高めましょう。



歯と口腔の健康づくりに関する 知識と理解を深めましょう

歯と口腔の健康づくりに関して正しい知識を身に付けるとともに、理解を深めましょう。



毎日の生活の中で、歯と口腔の 健康づくりを心がけましょう

自分に合った歯ブラシや歯間部清掃具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使用し、歯科疾患を予防したり、よく噛んで食べるなど、歯と口腔の健康づくりに向けた生活習慣を心がけましょう。



定期的な歯科健診・歯科保健指導 を受けましょう

むし歯や歯周病などの予防及び早期発見・早期治療のため、定期的な歯科健診を受け、必要に応じ歯科保健指導を受けましょう。



■ ライフステージに応じた歯と口腔を健康に保つポイント



乳幼児期：乳歯が生え、口腔機能が発達します

- ・ 歯みがきの習慣をつけると共に、保護者が仕上げみがきを行いましょう。
- ・ 食事やおやつは決まった時間にとり、ダラダラ飲食は控えましょう。



学童期：永久歯に生え変わります

- ・ 一口30回以上噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ・ 鏡を見て、歯や歯肉のチェックをしながら歯をみがきましょう。
- ・ 小学校を卒業するまでは、仕上げみがきを続けましょう。



成人期：歯周病が急増します

- ・ 個々に応じた歯みがき方法を知り、食後は歯をみがきましょう。
- ・ 歯間部清掃具（デンタルフロス・歯間ブラシ）などを使用しましょう。



高齢期：口腔機能が低下しはじめます

- ・ 表情筋や舌のトレーニングなど、口腔機能の向上に向けた取り組みを行いましょう。



全市民：かかりつけ歯科での定期的な歯科健診を受けましょう