

# 特集 11月8日は「いい歯の日」

お口を健やかに保つことは、おいしく食事を味わうことはもちろん、お口の病気の予防だけでなく、全身の病気の予防に重要な役割を果たします。しかし、残念ながら、お口のお手入れ不足などから40歳代以降、歯を失う人が増加しています。

本市では令和元年度に福島市歯と口腔の健康づくり推進条例を制定し、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを進めています。

■問／保健所健康推進課 ☎597-8616

## お口は健康の入口

### 健康なお口がもたらす効果

- ・脳の活性化
- ・フレイル予防
- ・胃腸の負担軽減
- ・肥満防止
- ・素敵な笑顔
- ・食事の楽しみの増加 など

### 歯を失う理由のトップは虫歯と歯周病

虫歯と歯周病の原因である細菌は、歯垢の中にいます。歯垢は細菌の塊で、食べかすとは異なります。

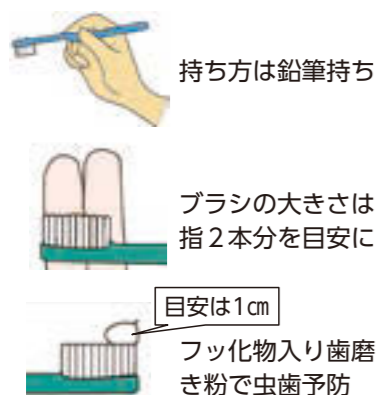
### はちまるにいまる 8020とは

食事がおいしいと感じる歯の本数は約20本以上と言われていています。80歳代になったときに自分の歯が20本以上あることを市は目標としています。※歯は一般的に成人で28本あります。

## お口の健康を守るための3つのポイント

### 01 セルフケアをしっかりと行おう

#### 磨く前に確認



#### 歯ブラシの当て方



#### 舌のお手入れや補助用具の使い方



### 02 定期健診へ行こう

虫歯や歯周病は、どんなに気を付けていても自分のケアだけでは不十分です。自覚症状がなくてもすでに病気が進行している可能性も。半年に一度を目安に定期健診を受け、お口の健康を保ちましょう。

#### 定期健診の例

- お口の診察・検査
- レントゲン撮影
- 磨き残しチェック
- クリーニング

### 03 生活習慣に気を付けよう

・歯垢だけが虫歯・歯周病の原因ではない

歯垢 + 生活習慣 = 発症・悪化

喫煙、ストレス、睡眠不足、食生活

・歯周病の発症・悪化につながる生活習慣病

- 認知症
- 糖尿病
- 脳梗塞・心筋梗塞
- 関節リウマチ

## 生涯にわたる歯と口腔の健康づくりマップ

