

【歯みがきと生活習慣でお口の中をきれいに】

- 毎食後、歯みがきをし、特に夜寝る前は念入りに磨きましょう
- 歯間部清掃用具(糸ようじ・歯間ブラシ)を使いましょう
- 一口30回を意識し、よく噛んで食べましょう
- カルシウム・ビタミン類を積極的にとりましょう
- 規則正しい生活と十分な睡眠をとりましょう
- 喫煙は歯肉への血流を悪くさせますので、禁煙しましょう
- 緊張状態が続くと免疫抵抗力が低下しますので、ストレスをためないようにしましょう
- 定期的にかかりつけ歯科医で歯科健診やお口のケアを受けましょう



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

健康の はじめての一步は お口から



平成31年3月に『第3期香美市健康増進計画』が策定されました。香美市の歯科保健対策もこの計画に基づき実施しています。

■問い合わせ先 健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282

成人歯科健診が始まります

歯周病は、歯の喪失をもたらす主要な原因疾患です。40歳代の約4割が歯周病といわれ、また糖尿病や心疾患、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎などさまざまな全身疾患に影響することが明らかになっています。このため、歯周疾患を早期に発見し治療につなげることを目的に、香美市で成人歯科健診を実施します。

【対象者】香美市に住民票がある方で、令和元年度末において40、50、60、70歳の方

【実施方法】歯科医院などでの個別健診

【健診費】無料

対象者には、あらかじめ個別通知にてお知らせします。

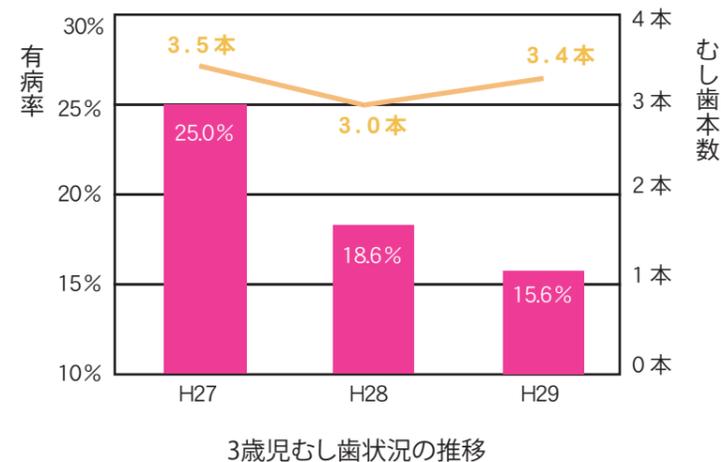
目指そう ハチマルニイマル

80（ハチマル）とは80歳という年齢で、20（ニイマル）は残っている歯の数を指します。80歳になっても自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をよく噛んで、おいしく食べられるといわれています。年をとって歯を失うことは仕方がないと思われがちですが、最大の原因であるむし歯と歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことは可能です。ハチマルニイマルを目標に、若い頃からお口の健康づくりに努めましょう。

香美市の現状と課題

むし歯予防

平成27年度に25%であった3歳児のむし歯のある子の割合は、家庭や保育園等でのむし歯予防の取り組みにより大幅に減少しています。その一方で、むし歯のある子の一人平均の本数は横ばい傾向で、むし歯のある子とない子の差が広がっています。



歯周病予防

平成29年度に20歳以上の香美市住民を対象に実施したアンケートの結果、前回（平成25年度）に比べ、全体的には歯間部清掃用具（糸ようじ・歯間ブラシ）の使用割合や歯科健診の受診者の割合は共に増加傾向にあります。

しかし、20～40歳代の若い世代では、歯周病の兆候でもある歯ぐきからの出血がある人の割合が他の年齢層に比べ高く、歯間部清掃用具の使用率、歯科健診受診者の割合も共に低い傾向にあり、若い世代への歯周病予防に対する取り組みが今後の課題となっています。

今後の取り組み

乳幼児・学童期は、よく噛んで食事することや歯みがき習慣の定着などむし歯予防を推進します。

成人期は、歯間部清掃用具の使用や定期的な歯科健診の啓発など、若い世代からの歯周病予防の取り組みを推進します。

高齢期は、口腔機能の維持・改善のため、口腔ケアの知識の普及や口腔体操（香美かみゴックン体操）を普及・啓発します。

高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

平成30年度の
受賞者の皆さん

- 【(財)8020推進財団理事長表彰】
- 公文靖幸さん (香北町) 81歳
- 【優良賞】
- 吉田清水さん (土佐山田町) 91歳
- 谷内務さん (香北町) 90歳
- 河端順一さん (土佐山田町) 87歳
- 三木實正さん (土佐山田町) 81歳

県では令和元年11月8日（いい歯の日）に80歳以上になる県民で、20本以上噛むことのできる自分の歯（治療の有無は問わない）がある方を審査し、表彰する高知県いい歯の表彰・熟年者の部を実施しています。市で推薦しますので、詳しくは健康介護支援課までお問い合わせください。