

よく噛んで食べることは、私たちの健康と密接に関係しており、食べる機能を維持することが、生活の質を向上させます。特に高齢期には、健康な状態と要介護状態の中間の段階をしめす「フレイル」となるリスクも高まりますので、フレイル予防として、お口の健康を保つことがとても大切です。

### 歯と口の健康づくりのためのポイント

- しっかりよく噛んで食べる。
- 口腔機能の維持・向上のため、香美かみゴクン体操などの口腔体操を行う。
- 毎日の仕上げみがきや食事後の歯みがき習慣を身につける。
- フッ化物の効果を知り、歯みがき剤の使用やフッ化物塗布、フッ化物洗口を行う。
- 定期的に歯科医院を受診する。



### 高知県いい歯の表彰 (熟年者の部)

高知県では、令和6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』が実施されます。

市で推薦していますので、該当する方は、6月28日までに健康推進課にご連絡ください。

昨年は、香美市では知事賞で1名、優良賞で2名の方が受賞されました。

■問い合わせ先  
健康推進課 健康づくり班  
☎52-9282

かかりつけ歯科医院で、定期的に歯科健診やプロのケアを受けましょう。歯科医院で実施している歯科健診では、むし歯や歯周病などお口の中の状態をチェックしてもらうことができます。また、歯石の除去、ブラッシングの指導などが受けられ、お口の健康を保つことができます。毎日のセルフケアと、定期的な歯科受診で、歯と口の健康づくりをしていきましょう。

かかりつけ歯科医院をもちましよう

成人歯科健診が始まります

香美市では、歯周病などの早期発見や予防、治療のために、成人歯科健診を実施しています。対象の方には、5月中旬に通知をお送りしていますので、ご確認ください。  
※今年度から、20歳、30歳の方も対象となりました。  
【対象者】  
香美市に住民票がある方で、令和7年4月1日時点で20・30・40・50・60・70歳の方  
【実施方法】 歯科医院などでの個別健診  
【実施期間】 6月〜12月末  
【健診費】 無料

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

# 歯をみせて 笑える今を 未来にも



#### ▼ フッ化物

水や食品中の無機のフッ素を「フッ化物」と呼びます。むし歯予防に使われるフッ化物は「フッ化ナトリウム」を含むものです。金属の洗浄などに使用する工業用の「フッ化水素」とは異なり安全です。

#### ▼ フッ化物の歯への効果

- ・ 酸に溶けにくい強い歯にする
- ・ 再石灰化を促進し、穴のあく前の初期のむし歯を修復する
- ・ むし歯菌のはたらきを弱める

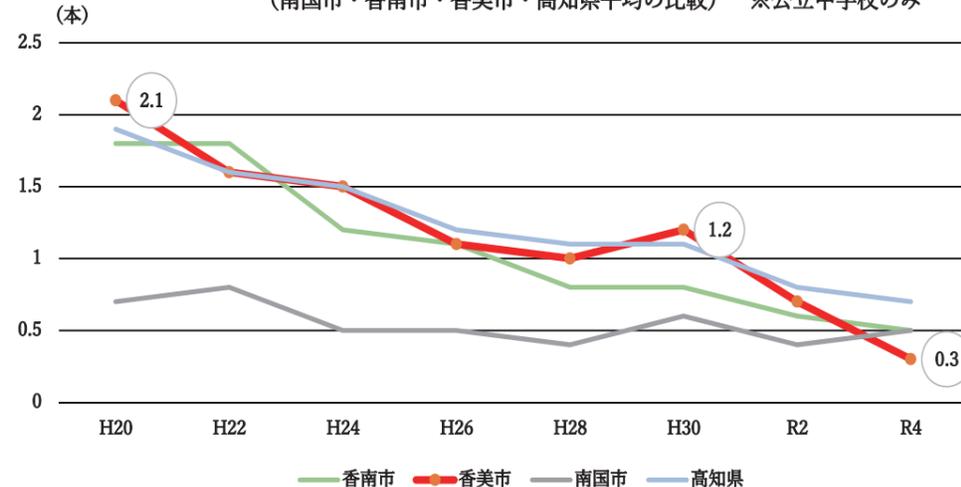
#### ▼ フッ化物洗口

低濃度のフッ化物水溶液を口に含み、ブクブクうがいをする洗口方法です。

香美市の中学1年生の永久歯、一人あたりの平均むし歯数は、高知県全体や近隣の香南市・南国市と比べて多かった平成20年から徐々に減少し、令和4年度は最も少なくなりました。これは、子ども自身や保護者の努力はもちろんのこと、市民の皆さんが、子どもの頃からの歯と口の健康づくりに関心を持ち、取り組んできたことや、平成29年度から香美市内全小中学校で開始したフッ化物洗口の効果が現れていることなどが考えられます。何歳になってもしっかりと元気な歯をみせ、笑って過ごせる未来のためにも、これからも、むし歯予防に有効なフッ化物を活用するなど、取組を継続していきましょう。

子どものむし歯数が減っています！

中学1年生の永久歯一人平均むし歯数の推移 (南国市・香南市・香美市・高知県平均の比較) ※公立中学校のみ



香美市が一番少ないね！  
やったね！

