

宮崎県は健康長寿日本一を目指しています

歯科健診を受けましょう!

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

11月8日は、いい歯の日です。

歯と口の健康は全身の健康と大きく関係しています。

定期的な健診で健康な歯を保とう!

県民ひとりひとりが取り組むこと

乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

支援が必要な方
(障がい児者・要介護者)

かかりつけ歯科医を持ち、**定期的な歯科健診**を受けるよう心がけましょう。

丁寧な歯磨きや、**フッ化物**(フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤)を利用し、むし歯を予防しましょう。

保護者による**仕上げ歯磨き**を行い、おやつ時間を決め、甘味の適正摂取を心がけましょう。



歯間ブラシ、**デンタルフロス**等を用いた丁寧な歯磨きや、**義歯の手入れ**を行いましょ。



喫煙の健康影響や、**歯周病**と全身疾患との関係性について理解を深めましょう。



非常用持出袋に、歯ブラシを用意しましょう!

避難所生活での口腔衛生不良等による誤嚥性肺炎を予防するため、**非常用持出袋**に、**歯ブラシ**等を準備しておきましょう。

準備する物

- ・家族分の歯ブラシ
- ・液体歯みがき
- ・入れ歯洗浄剤
- ・入れ歯の保管ケース

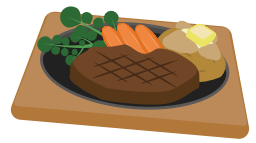
その他、マウスウォッシュ、口腔用ウェットティッシュ、デンタルフロスなど必要に応じて準備しておきましょう。



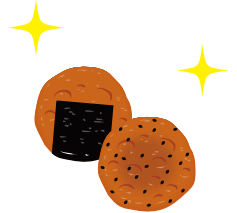
いつまでもおいしく食べるためには、



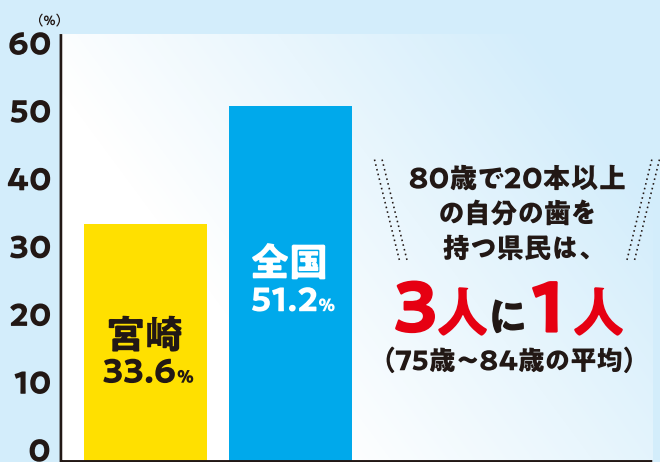
20本以上の歯があると ステーキやせんべいを食べられます。



自分の歯が20本以上ある人と、19本以下の人とでは、
食事の内容や咀嚼機能の満足度に大きな差があることが分かっています。
また、歯が多く残っている人ほど総医療費が少ないことも分かっており、
歯と口の健康は、全身の健康と大きく関係します。



80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合

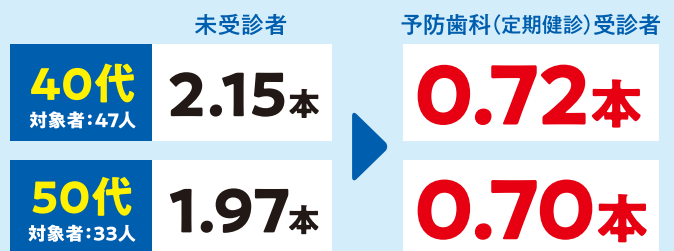


※出典：平成28年度 県民健康・栄養調査(宮崎県健康増進課)
平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

定期的な歯科健診の必要性

定期的な歯科健診はむし歯や歯周病等の早期発見につながります。
また、未受診者に比べ、10年間の喪失歯数が半分以下になります。

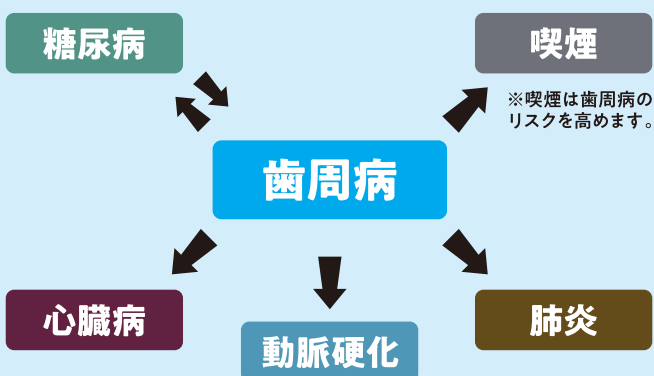
10年間一人あたり平均喪失歯数(40代・50代)



なんと! **半分以下!!**

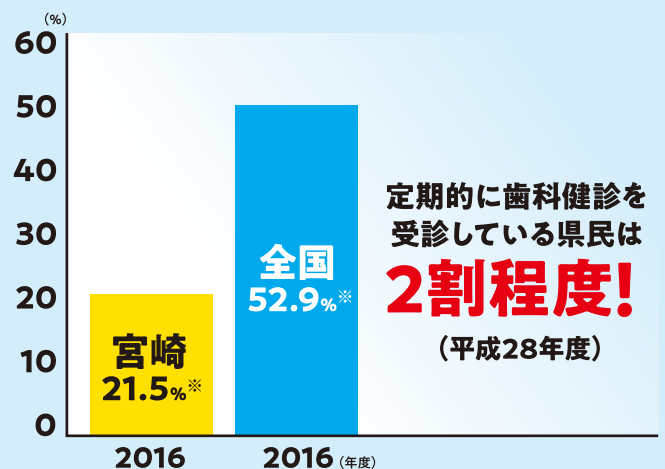
※出典：口腔衛生会誌 48:685-690,1998

歯周病が関係する主な病気



最近では、**歯の本数と認知症は関連する**という報告もされています。

過去1年間に歯科健診を受診した者の割合



※出典：「県民健康・栄養調査(宮崎県健康増進課)」/「国民健康・栄養調査(厚生労働省)」
※「定期的に歯科の健診(歯科治療は除きます。)へ行っていきますか」の設問による数値

きちんと定期歯科健診を受けましょう!!