第14回 健康寿命をのばそう! AWARD 最優秀賞

# 良い笑顔は、良い歯から！ 11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です！



11月8日の「いい歯の日」にちなみ、11月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。歯と口は、「食べる・飲む・話す」といった大切な役割を担い、全身の健康とも深く関わっています。今月は、お口の健康を見つめ直してみましょう。



## お口と全身の健康

お口の健康は全身に影響を与えます。特に、歯周病菌は血液に乗って全身に広がることで、さまざまな疾患のリスクを高めることが知られています。

- ◆糖尿病の発症や悪化
- ◆動脈硬化（脳梗塞・心疾患など）の進行
- ◆食事摂取困難による栄養不足・消化不良
- ◆子どもの口腔機能の発達が不十分になる（睡眠・咀嚼（そしゃく）・発音に影響）
- ◆妊娠中の早産・低出生体重児のリスク増加

## 年代別・効果的な口腔ケア

年代によって最適な口腔ケアは異なります。自身に合った方法でセルフケアを行いましょう。

◆乳幼児期
むし歯になりやすい歯を守るため、保護者による仕上げ磨きとフッ化物配合歯みがき粉を使用しましょう。

◆学齢期
乳歯と永久歯の生え変わる時期は、デンタルフロスやポイントブラシで磨き残しを防ぎましょう。

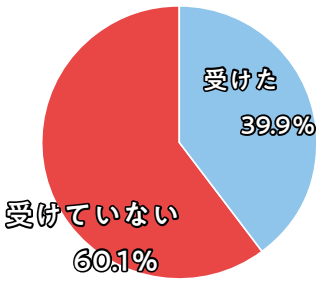
◆成人期
歯周病が増える時期です。歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシで徹底ケアを行いましょう。

◆高齢期
歯の喪失による口腔機能低下に注意してください。入れ歯の清掃と「お口の体操」で、機能を維持しましょう。

## 定期的に歯科受診をしましょう

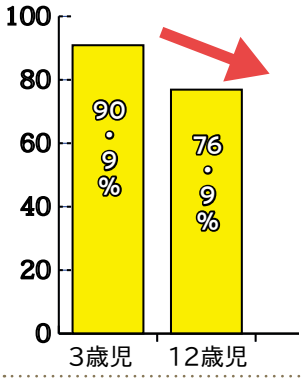
16歳以上の町民を対象に実施したアンケート結果では、「過去1年間に歯科健診を受けた」と答えた割合が39・9％で、実に6割もの人が歯科健診を受けていないという結果でした。

◆過去1年間に歯科健診を受けましたか？




また、令和7年度の3歳児健診で虫歯のない子の割合が90・9％だったのに対し、12歳児の割合は76・9％と低下しています。

◆虫歯のない子の割合




むし歯や歯周病の早期発見・治療には、日々のセルフケアだけでなく、定期的な歯科受診が欠かせません。

一生使う大切な歯を守るため、「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診を習慣にしましょう。




歯科医院では、専門的なケア（歯磨き指導、クリーニング、口腔評価など）が受けられます。







「わたしと、あなたの“さすけねぇ輪っ！”」に関する問い合わせは、健康増進課まで（☎45-4532）