

歯の

8020

80歳まで
歯を残そう

健康だより

Vol.3 ～お口の健康～



『80歳になっても20本以上の歯を残そう』という8020運動が展開されています。

丈夫な歯を保ち、歯ぐきのケアを心がけて楽しい食生活を送ることは、健康の維持・増進に役立つだけでなくストレス解消にも役立ちます。

8020達成のためには、乳幼児・児童生徒から成人・高齢者に至るまでの各ステージにおける管理が必要です。保健・医療・福祉の関係者はもとより、行政、学校、企業などの協力をいただき、多くの皆さんが8020で明るく健康な人生を送れるようにしましょう。

三重県

三重県歯科医師会

口から食べて元気に生きる



おいしい食事を楽しく味わうには健康な歯と口が必要ですし、全身の健康を維持するためにも、しっかりとよく噛んで食事をするのが大切です。三重県の新しい健康づくり総合計画「ヘルシーピープルみえ・21」では、対象分野の一つとして、「歯の健康」を取り上げています。歯と口の健康づくりを積極的に行い、いつまでも自分の歯で何でも噛める喜びを持ちつづけましょう。

おいしく食べるために何本の歯が必要？

下の図は歯の本数と食べ物との関係を示したものです。様々な食べ物をおいしく食べるためには、多くの歯を残す必要があります。

18~28本



たくあん



スルメイカ



酢ダコ



フランスパン



せんべい
堅焼きせんべい

6~17本



がまほこ



せんべい



きんぴらごぼう



豚肉薄切り



れんこん



おこわ

0~5本



うどん

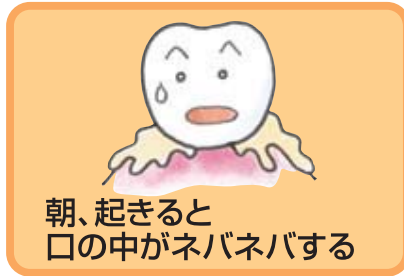


なすの煮つけ



バナナ

お口の健康チェック



こんな症状は
ありませんか？
放置すると手遅れに
なってしまいます



もしも歯が抜けてしまったら

歯は一本でも抜けると、その隣の歯は抜けた部分の方へ傾きます。また、抜けた歯と噛み合っていた歯はゆるんでしまいます。やがて、歯全体の噛み合わせが悪くなり、次のような障害が起こります。



入れ歯とのしょうずな付き合い方

入れ歯の効果

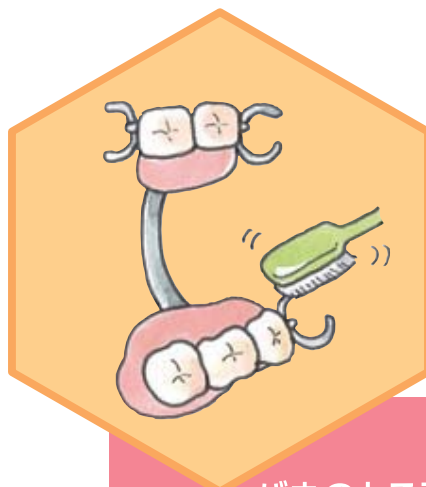
1. よく噛めるようになる。食事が楽しくなる。
2. 老化防止にも効果がある。
3. 口もとの明るさが回復する。
発音がしやすくなる。
楽しくおしゃべりができる。



食後は口から
入れ歯を外して洗いましょう。

入れ歯との付き合い方

1. あせらず、まず慣れること。
2. はずしたら、水につけておきましょう。
3. いつも清潔にしておきましょう。
4. 痛いときや、ゆるんだときは…
自分で削ったり、バネを曲げたりせず、歯科医院
で調整してもらいましょう。
5. 半年に1度は定期検診を受けましょう。
残っている歯や入れ歯を長持ちさせるためには、
定期検診が大切です。



バネのところは特に
ていねいに洗いましょう。

健康寿命を伸ばそう!

豊かな人生

↑
全身の健康増進

↑
歯と口の健康づくり

いきいきとした 人生を過ごすために

1. ご自分のお口の状態に
関心を持ちましょう。
2. かかりつけ歯科医を持ちましょう。
「ヘルシーピープルみえ・21」
かかりつけ歯科医のある割合
目標値:95% (現状:69%)
3. 定期検診があなたの歯を守ります。
「ヘルシーピープルみえ・21」
歯の定期検診を受けている割合
目標値:68% (現状:33.8%)



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>