

# お口の健康気にしていますか？

6月4日(水)から10日(火)までは歯と口の健康週間です

問い合わせ 保健相談センター保健相談担当 ☎042-985-5122

お口の健康は「食べる」「話す」「笑う」ためだけではありません。

近年では、虫歯や歯周病がさまざまな全身疾患と関連していることが明らかになってきました。歯が失われるとかむ力が弱くなり、食習慣が乱れ、栄養バランスが崩れると全身の筋力が衰え、要介護のリスクが高まります。また、歯周病によって歯茎が腫れると歯周病菌が体の中の血液に乗って全身に回り、脳梗塞や糖尿病の悪化、早産・低体重児出産等、体全体にさまざまな悪影響を及ぼす恐れがあります。

健康な歯と口腔を保つためには日頃家庭でする手入れ(セルフケア)と、定期的に歯科医院での健診やクリーニング等をしてもらうプロフェッショナルケアが大切です。

## 口の中を清潔に保つ

- 正しい歯磨きを心掛け、磨き残しがないようにする
- 歯間清掃用具を使用する
- 食後や寝る前の歯磨きを習慣にする
- 小まめな水分補給で口の中の潤いを保つようにする



## 歯を強くする

フッ化物を利用する(フッ素入りの歯磨き剤等)

## 生活習慣を見直す

- だらだら食べや間食・夜食を避ける
- よくかんで食べる
- 禁煙する
- 運動や睡眠、ストレス解消等で免疫力を保つ
- 生活リズムを整える

## 歯科医院での定期健診

異常がなくても年に2、3回は健診を受け、健康な歯・口腔を保つようにする

歯と口の健康に関する情報▶



## ライフサイクルに応じた市の歯科保健事業の取り組み

### 妊娠期～出産後

- 妊婦歯科健診
- パパママ教室

### 乳幼児～学童期

- 10か月児保育相談、1歳6か月児健診、3歳児健診
- 子どもの歯の相談
- 2歳児の歯とおやつの教室
- 子どもの歯のフッ素塗布
- 就学時健診
- 学校歯科検診

### 成人期

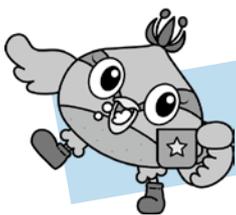
- 大人のための歯科検診

### 高齢期

- 介護予防教室
- 8020よい歯のコンクール

### 全世代

- お口の健康に関する講演会
- 歯と口の健康に関する本の展示・貸し出し(6月29日(日)まで)



## 令和7年4月1日に日高市歯科口腔保健の推進に関する条例を制定しました

この条例は、口腔の健康が、市民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしているという理念のもとに制定しました。

健康で質の高い生活を維持するために有効とされる歯科疾患の予防に向けた取り組みを強化するため、歯に関する団体と連携していきます。合わせて、市民の皆さんに歯の健康をより意識してもらえよう、歯科口腔保健の普及啓発に一層取り組んでいきます。