

3 歯・口腔の健康

那須塩原市で、20本以上自分の歯を保っている人の割合は…

- 70歳以上……38.9%
- 60歳代……61.6%
- 50歳代……78.5%
- 40歳代……87.5%

みんなで取り組むこと

- 子どもの頃から、毎日の歯みがき習慣を身に付けましょう。
- 自分に合った歯のセルフケアを身に付けましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。
- 歯の本数が少なくなっても、義歯などで補って楽しく食事をしましょう。



ヒント

80歳になっても自分の歯を20本以上保つためには…

- 食べたら歯みがきをする
順番を決めて、1～2本ずつ
みがくと効果的
歯みがきで歯垢を
しっかり取る



- 1日1回は糸ようじ（フロス）や
歯間ブラシを使用する



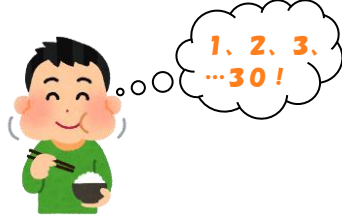
- 半年に1回は、定期的に
歯科検診を受ける
かかりつけ歯科医を
持ちましょう



- メリハリのある食習慣を！
ダラダラ食べは
むし歯の原因に



- むし歯予防や
消化を良くするために
ひとくち30回以上
噛んで食べる



- 良い状態の歯ブラシを使いましょう



おいしく食べるために必要な歯の本数は？

18～28本		せんべい	たくあん	スルメイカ	フランスパン	
6～17本		きんぴらごぼう	おこわ	かまぼこ	れんこん	豚肉薄切り
0～5本		バナナ	うどん			

市で取り組むこと

- 「8020(ハチマルニイマル)」運動（生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、80歳になっても20本の歯を保つことを目標とした運動）を推進します。
- 妊娠期や乳幼児期からの歯科検診や歯科保健指導、学童期のフッ化物洗口、大人への歯周病予防の健康教育や歯周病検診を実施します。
- 保育園・学校等関係機関と連携を図り、歯科保健の向上に努めます。
- かかりつけ歯科医の普及啓発に努めます。

栃木県歯科医師会：那須塩原市

