

# 健康も 楽しい食事も

## いい歯から！



生涯の豊かな人生のために、歯と口の健康づくりをはじめましょう！

噛む



よく噛むことで分泌される唾液は、口腔内を浄化してむし歯や歯周病を防ぎ、消化吸収を助ける

発音・表情



口周りの筋肉を使うことで発音や表情、飲み込む力など口腔機能がよくなり、コミュニケーションにも役立つ

肥満を防ぐ



野菜たっぷりの食事など、一口30回程度しっかりと噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

### こんなことで困っていませんか？

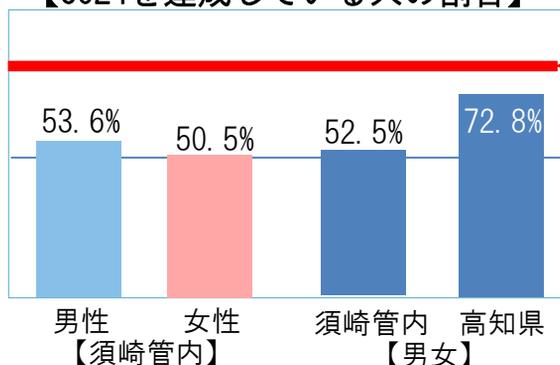


チェックしてみよう！

- 歯みがきの時に、歯ぐきから血が出ることもある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする

## 60歳で24本以上 じゃない人が多い！

【6024を達成している人の割合】



県の目標 80%

健康な状態であれば、**28本**なのに！



裏面に続く

歯を失う原因は？ 防ぐ方法は？！

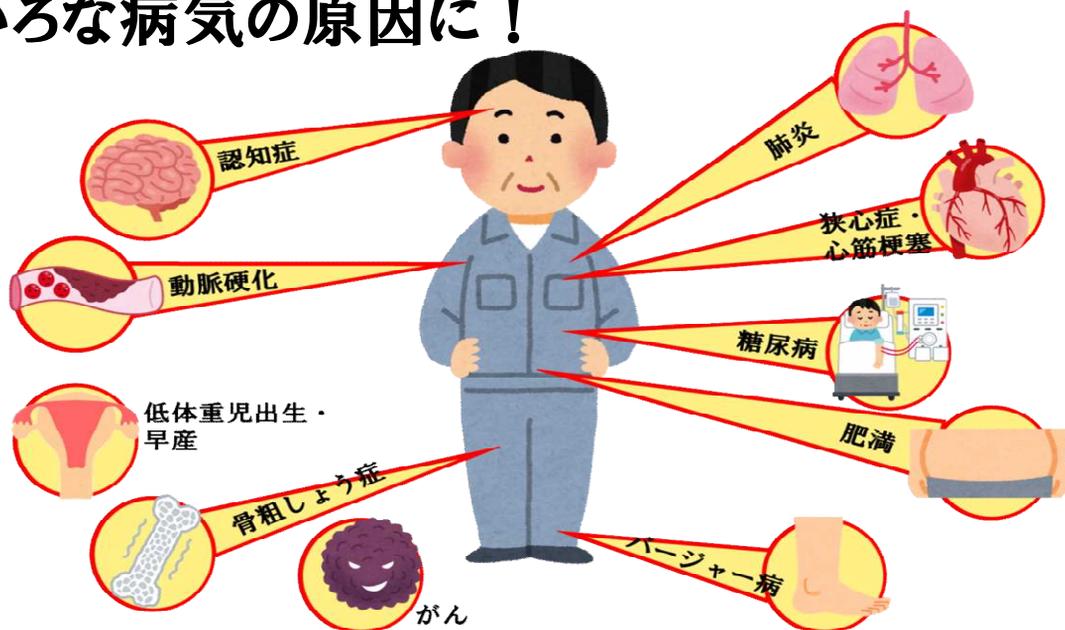
出典 須崎管内：2015年6024歯科保健調査(須崎福祉保健所)  
高知県：2015年高知県歯と口の健康づくり実態調査  
(高知県・高知県歯科医師会)

大人が歯をなくす原因 **第1位**は

# 歯周病



歯周病は歯が抜けるだけじゃない！  
いろいろな病気の原因に！



歯周病で歯を失わないためにできること

## 歯科医院での 定期健診・クリーニング

歯科医院で半年に一度、定期健診とあわせて、毎日の歯みがきでは落としきれない汚れや歯石を取ってもらいましょう。

## 禁煙

たばこを吸うことで歯ぐきの血流が悪くなり、歯周病になりやすく、悪化しやすくなります。歯周病治療と同時に禁煙にもチャレンジしましょう。

## 毎日の ていねいな歯みがき

歯ブラシだけでなくフロス(糸ようじ)なども使って、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目を毎日ていねいにみがいて歯周病を予防しましょう。

## 糖尿病

糖尿病と歯周病は互いに影響しており、歯周病は第6番目の合併症と言われています。近年では、糖尿病の方が歯周病を治療することによって血糖値が改善することが注目されています。

## 口の乾燥に注意

40歳代頃から唾液の分泌が低下してきます。殺菌効果のある唾液が減少すると、歯周病の危険が高まります。よくかんで食べる、唾液腺のマッサージなどで口の乾燥を防ぎましょう。