

# 歯の健康

# 現 状

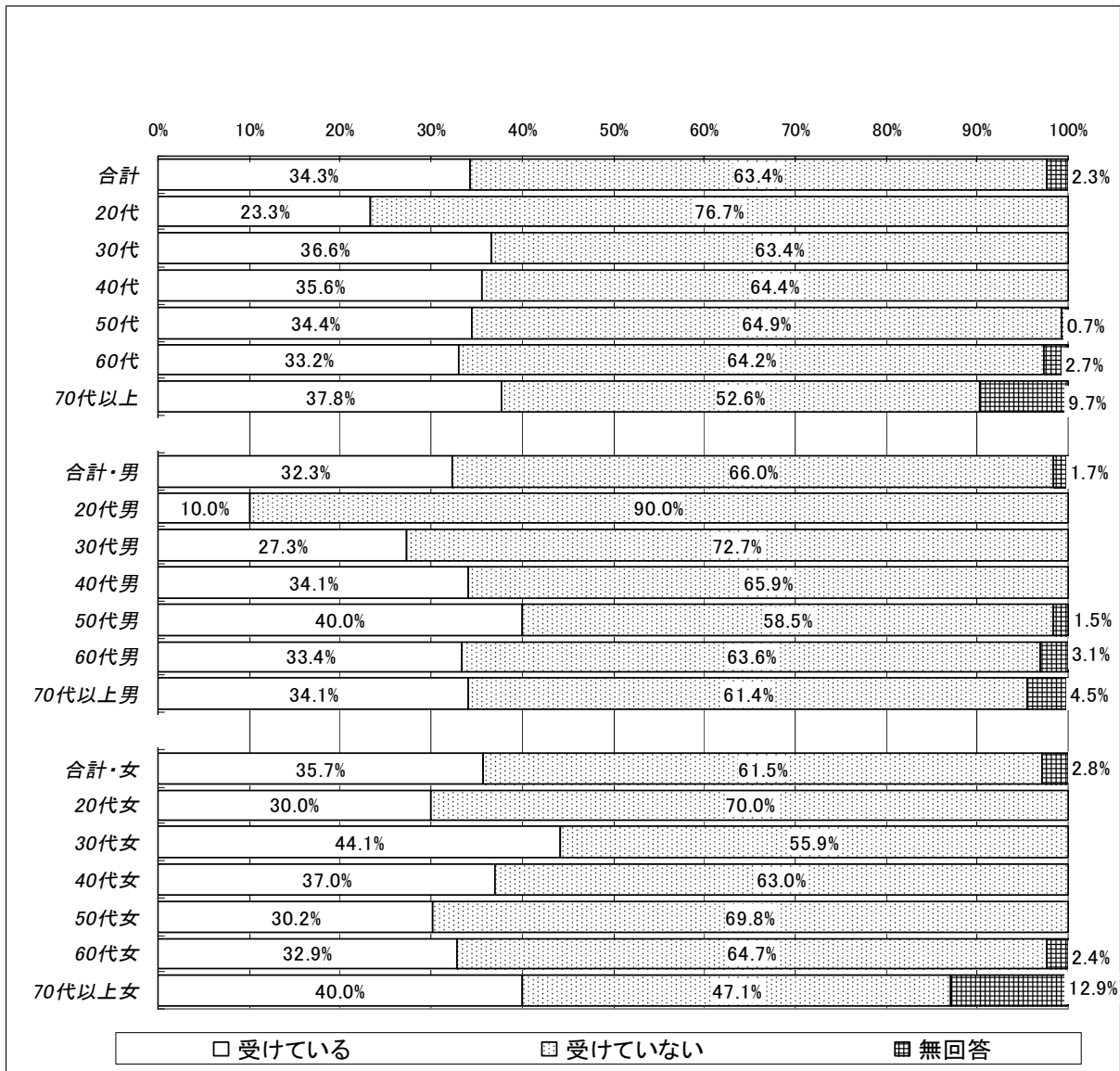
## 歯の健康も忘れていませんか？

平成 17 年度成人歯科健康診査で、約 8 割の人が要治療という結果が出ています。

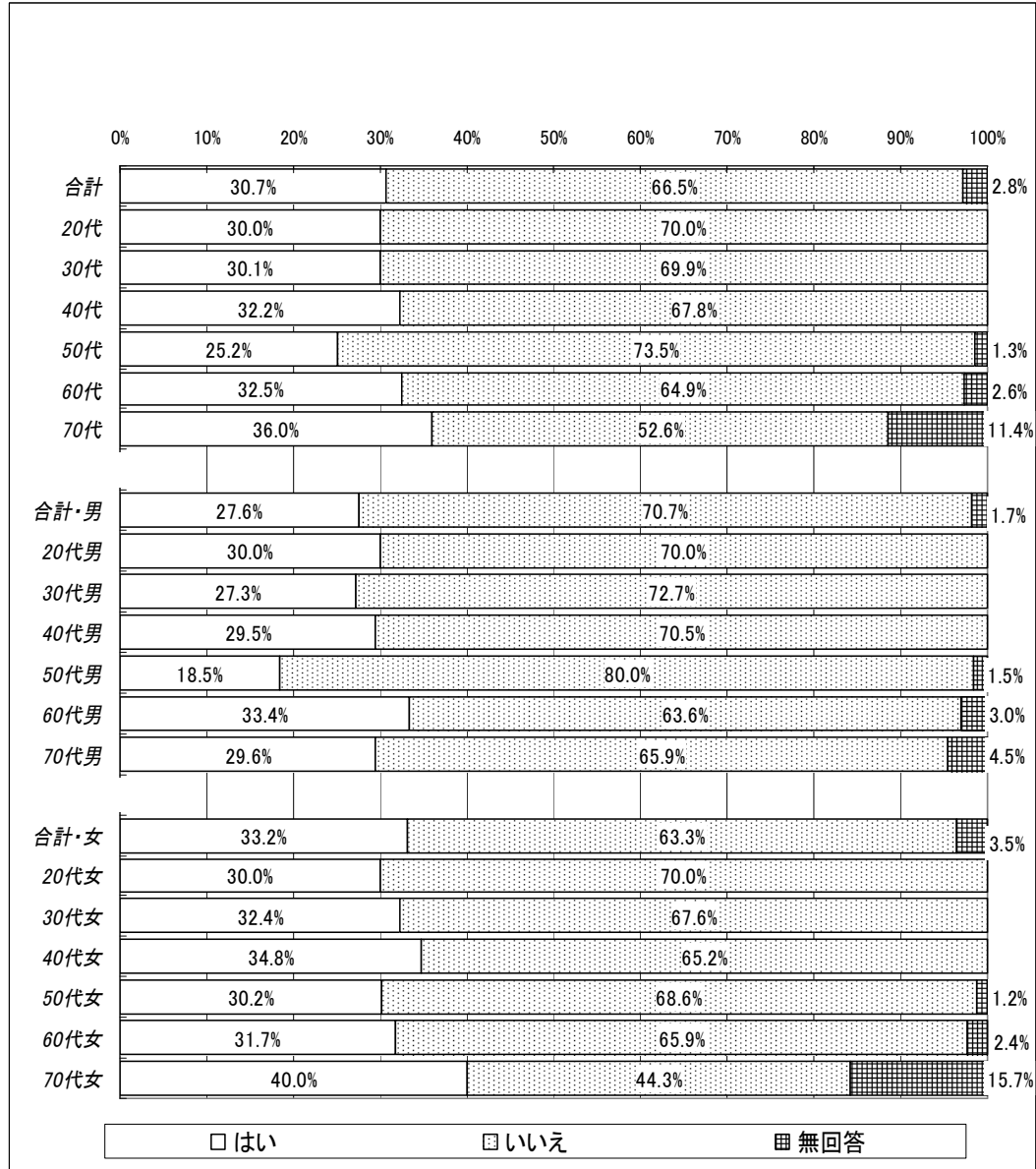
また、市民アンケートの結果を見ると、歯科健康診査を受けている人は全体で約 3 割、とりわけ 20 代男性では 1 割しか受けていません。歯磨きの回数をみると、女性の方が多く、また年代が上がるほど回数が減る傾向にあります。歯磨きに十分な時間をかけている人は全体で 3 割に過ぎないという結果がでました。デンタルフロス(糸楊枝)や歯間ブラシを使用している割合は、女性が 5 割に対して男性は 3 割となっています。

### 【福生市民の健康に関するアンケートより】

問) あなたは、年に1回以上歯の健診を受けていますか。



**問) あなたは、1日1回は十分な時間をかけて(10分程度)歯を磨きますか。**



## 課題

### 痛くなってからでは遅いです

**定期的に歯科健診を受けている人が少ない**

- ・虫歯や歯周病を予防するために、定期的にチェックする必要があります。

**歯を健康に保つための知識が不足している**

- ・歯磨きの回数や方法、その他歯を健康に保つための知識をもっと持つ必要があります。

## 目標

健康な歯で健康寿命を

延ばすまちを目指しましょう

### 80歳で20本

◆8020（ハチマルニイマル）を目指しましょう。

※80歳で20本以上自分の歯を持ち、固いものもよく噛んで食べることで、健康な身体を保つことができます。（健康一口メモ参照）

◆定期的に健診を受けましょう。

◆歯の健康の大切さをもっと知りましょう。



## 指標

歯の健康のバロメーター

指標	現状	目標
1年に1回以上歯の健診を受ける人（問29）	34.3%	↑ 増やす
1日1回十分な時間をかけて歯磨きをする人（問31）	30.8%	↑ 増やす

## 取り組み

歯が健康でおいしく・楽しく！



### ひとりひとりの取り組み

- 1日1回は十分な時間（10分程度）をかけて歯を磨きましょう。
- 1年に1回は定期健診を受けましょう。
- 固いものもよく噛んで食べるようにしましょう。
- 幼児期から甘いものを控えましょう。
- たばこは歯肉の血行を悪くするので、禁煙しましょう。



### 地域での取り組み

- 隣組・町会等集まりのなかで歯についての意識の向上を図りましょう。



### 行政での取り組み

- 妊娠・乳幼児期から、歯の健康を守る正しい知識を普及します。
- 「かかりつけ歯科医」を普及・啓発し、定期健診を推進します。
- 歯周病予防のために、禁煙を推進します。
- 噛むことの大切さを啓発します。

## 健康一口メモ

～8020って何？～

“8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、“80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう”というスローガンです。平成元年、厚生省（現厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけています。

