

○ 正しい歯みがき習慣と定期的な 歯科健康診査で歯と口の健康を保とう



むし歯のない乳幼児の割合や80歳で20本以上、60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合はともに増加していますが、「むし歯」による歯科医の受診の割合が高く、特に若年層でその傾向が見られます。



目標

- むし歯のない子どもを増やします。
- 歯のケアのための支援体制を充実します。
- 8020、6024運動を推進します。

◎噛むことの大切さ

よく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がいろいろあります。よく噛むことの効用として「卑弥呼の歯がいーぜ! (ヒミコノハガイーゼ)」という標語があります。

- 「ヒ」肥満の防止
- 「ミ」味覚の発達
- 「コ」言葉の発達
- 「ノ」脳の発達
- 「ハ」歯の病気予防
- 「ガ」ガンの予防
- 「イー」胃腸快調
- 「ぜ」全身の体力向上と全力投球



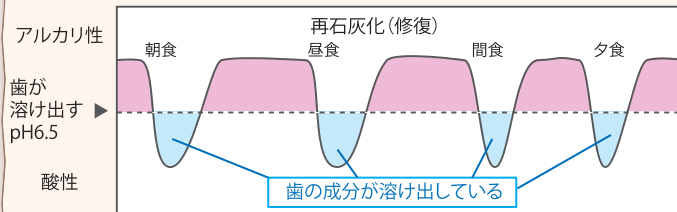
指標

	現状値 (2013年)	目標値 (2023年)
● むし歯のない幼児(3歳6か月児)の割合の増加	78.6%	85%
● 80歳で20本以上自分の歯を有する人の増加	45.3%	増加
● 60歳で24本以上自分の歯を有する人の増加	56.2%	増加
● かかりつけ歯科医師を持つ人の割合の増加	62.7%	増加

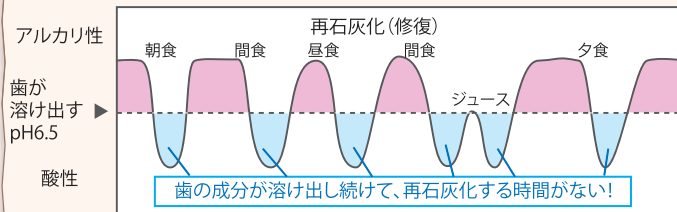
◎ダラダラ食べ・飲みはやめてね

頻繁な間食などはだ液による歯の再石灰化が追いつかず、むし歯の危険が高まります。朝、昼、夕の3食を基本にメリハリのある食習慣を身につけよう。

時間を決めて食べている場合



ダラダラと食べている場合



朝・昼・夕の3食を基本にメリハリある食習慣を

市民及び関係団体の取組み

- 正しい歯みがき習慣を身につけます。
- かかりつけ歯科医による定期健康診査、歯科保健指導を受けます。
- よく噛んで食べる習慣を身につけます。

市の取組み

- 歯や口の健康づくりに関する教室・相談を充実します。
- 歯科健康診査の充実をはかります。